ئەتەکێت

و

هەڵسوکەوتی ڕۆژانە



د. شێرزاد ئازاد سوڵتان

ئەتەکێت

و

هەڵسوکەوتی ڕۆژانە

د. شێرزاد ئازاد سوڵتان

ناسنامە

ناونیشان: ئەتەکێت و هەڵسوکەوتی ڕۆژانە
نووسەر: د. شێرزاد ئازاد سوڵتان
بژار و زمانەوانی و سەروبەرکردنی چاپ: د. ڕزگار ئازەوانی (محەمەدئەمین ڕستگار)
بڵاوکردنەوەی پێنجەم؛ بەهاری ٢٠٢٠
بۆ خوێندنەوەی سەرهێڵ و خۆڕایی
ژمارەسپاردن ٦٠/٢٠١٨ - هەولێر ـ هەرێمی کوردستان

ناوەرۆک

پێشەکی ____ ١١

سەرنج و تێـڕامان ____ ١٥

بەرکوڵ ____ ١٧

ئەتەکێتی پەیوەندی و ئاشنایەتی ____ ٢٣

ئەتەکێت ____ ٢٤

شێوە و شێوازی پەیوەندی ____ ٢٥

کاریگەریەکانی پەیام لەسەر پەیوەندی ____ ٢٧

ئەتەکێتی ئاشنایەتی و یەکترناسین ____ ٢٩

یاساوڕێسای خۆناساندن ____ ٣٢

شێوازی سڵاو و چاکوچۆنی و خۆشتەوازی و موجامەلە ____ ٣٧

ئەتەکێتی تۆقەکردن ____ ٣٩

بایەخی تۆقە ____ ٤٣

شێوازی خۆدزینەوە لە تۆقە و یەکترماچکردن ____ ٤٤

شێوازی تۆقە و چاکوچۆنیەکی ژیرانە ____ ٤٥

جۆرەکانی تۆقە ____ ٤٧

دیمەن و ڕووالەت ____ ٥٤

ڕووالەت ____ ٥٦

دیمەنی دەموودان ____ ٦٦

سەروقژ و ڕدێن ____ ٦٨

سەروپرچی ئافرەتان ___ ٧٢
ئەتەکێتی مکیاژکردن ___ ٧٥
خشڵ و زێروزیو ___ ٧٦

شێوازی قسەکردن ___ ٧٨

ئەتەکێتی قسەکردن ___ ٨٠
هەندێ هەڵسوکەوتی جوان لە کاتی قسەکردندا ___ ٨٥
هەندێ کاری نەشیاو لە کاتی قسەکردندا ___ ٨٦
ئەتەکێتی سپاس و دەستخۆشیکردن ___ ٨٧
شێوازی داوای لێبوردنکردن ___ ٨٨
داوای لێبوردن لە هاوسەر ___ ٩٠
ئەتەکێتی گلەوگازندە و سەرکۆنەکردن ___ ٩٢
ئەتەکێتی پێکەنین ___ ٩٣
شێوازی وەڵامدانەوەی قسەی نەیاران ___ ٩٣

جلوبەرگ ___ ٩٦

تێکئاڵانی شارستانیەتەکان و، ڕەنگدانەوەی لەسەر جلوبەرگ ___ ٩٨
جلوبەرگ و جۆرەکانی ___ ١٠١
جلوبەرگی فەرمی، نیمچەفەرمی و، نافەرمی ___ ١٠١
پێوەری هەڵبژاردنی جلوبەرگ ___ ١١٢
ئامۆژگاری ___ ١١٢
سەلیقە و خۆڕازاندنەوە ___ ١٢٠
هەڵەی باو لە جلوبەرگی ئافرەتاندا ___ ١٢١
جلوبەرگی ئافرەتان ___ ١٢٢
جلوبەرگی تایبەت و شاردنەوەی نوقستانیەکانی لەش ___ ١٢٥
ئافرەتی درێژ و لاواز ___ ١٢٥
ئافرەتی کورت و قەڵەو ___ ١٢٦
ئافرەتی وردیلە ___ ١٢٦
ئافرەتی هەرمێشێوە ___ ١٢٦

ئافرەتی سێولەش ۱۲۷
جلوبەرگی شیاوی پیاوان ۱۲۷
پیاوی ناوشانبەرۆن ۱۲۷
پیاوی کورتەباڵای قەڵەو ۱۲۸
پیاوی باڵابەرز ۱۲۸
جلوبەرگی نەگونجاو ۱۳۰
قەدکردنی چاکەت و کراس و، گرێدانی بۆینباخ ۱۳۳

هەڵسوکەوت ۱٤۱

هەڵسوکەوتی ژیرانە ۱٤۳
شێوازی هەڵسوکەوت لەگەڵ کەمئەنداماندا ۱٤٤
شێوازی هەڵسوکەوت لەگەڵ کەڕ و، گوێچکەگراندا ۱٤٥
شێوازی هەڵسوکەوت لەگەڵ کوێر و چاوکزدا ۱٤٦
نەریتی گەورەوگچایەتی ۱٤۷
ئەتەکێتی هەڵسوکەوت لەگەڵ پیر و پەککەوتەدا ۱٤۹
ئەتەکێتی بەڕێگەداڕۆیشتن ۱٥۰
ڕێڤەوەچوونی ڕێکوپێک ۱٥۱
ڕێکردنی لارەسەنگ ۱٥۲
شێوازی دانیشتنی ئافرەت ۱٥٥
شێوازی دەستی ئافرەت لە کاتی دانیشتندا ۱٥٥
شێوازی قاچی ئافرەت لە کاتی دانیشتندا ۱٥٦
شێوازی دانیشتنی پیاو ۱٥٦
ئەتەکێتی دانبەخۆداگرتن و خۆکۆنترۆڵکردن ۱٥۷

ئەتەکێتی میوانداری ۱٦۰

ئەتەکێتی کۆڕ و میوانی ۱٦۲
شێوازی چوونەسەر خوان ۱٦٥
ئەتەکێتی خواردنەوە ۱۹۱

ئەتەکێتی خواردنەوەی شەرابی سوور ـــــــــــ ١٩٢
چۆنیەتیی دەستخۆشی لە خاوەنماڵ بە بۆنەی میوانداریەکەیەوە ـــــــــــ ١٩٧
ئەتەکێتی کاتی کۆبوونەوە ـــــــــــ ١٩٧

ئەتەکێتی ژیانی سەردەم ـــــــــــ ٢٠٠

ئامۆژگاری ـــــــــــ ٢٠٢
ئەتەکێتی کات و گرینگیدان بە کات ـــــــــــ ٢٠٥
شێوازی هەڵسوکەوت لە شوێنە گشتیەکاندا ـــــــــــ ٢٠٨
ئەتەکێتی لێخوڕین ـــــــــــ ٢١١
ئەتەکێتی گەشتکردن بە فڕۆکە ـــــــــــ ٢١٥
ئەتەکێتی تەکسی و شۆفێرایەتی ـــــــــــ ٢٢١
ئەتەکێتی هاتوچۆ بە ئاسانسۆردا ـــــــــــ ٢٢٢
شێوازی هاتوچۆ بە پلیکان و قادرمەدا ـــــــــــ ٢٢٣
ئەتەکێتی پەیوەندیکردن ـــــــــــ ٢٢٥
ئەتەکێتی وەڵامدانەوەی تەلەفۆن ـــــــــــ ٢٢٨
شێوە و شێوازی قسەکردن بە تەلەفۆن ـــــــــــ ٢٢٨
ئەتەکێتی بانگهێشتکردنی میوان بە تەلەفۆن ـــــــــــ ٢٢٩
ئیمێڵناردن ـــــــــــ ٢٣٠
ئەتەکێتی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان ـــــــــــ ٢٣٣
یاساڕێسای نتیکێت ـــــــــــ ٢٣٦
بزنس‌کارت ـــــــــــ ٢٣٨
ئەتەکێتی جگەرەکێشان ـــــــــــ ٢٤٢

سەرچاوە ـــــــــــ ٢٤٧

پرۆفایل ـــــــــــ ٢٤٩

پێشەکی

خەڵك لەبیریان دەچێ چیت پێیان گوتووە؛ خەڵك لەبیر دەکەن چیت بۆیان کردووە بەڵام هەرگیز لەبیر ناکەن چ هەستێکت لایان دروست کردووە. قسە و کردەوە چەندە بەپێز و چاکیش بێ، ئەگەر بە شێوە و شێوازێکی ڕێکوپێك و گونجاو نەگوترابێ و نەکرابێ، دەرئەنجامێکی خراپی لێ دەکەوێتەوە.

زیرەکی و شارەزایی بەشێکە لە تایبەتمەندیەکانی مرۆڤی سەرکەوتوو، بەڵام بەشەکەی تری دەگەڕێتەوە بۆ ڕووالەت و چۆنیەتیی هەڵسوکەوتی ڕۆژانەی مرۆڤ؛ مرۆڤ چەندیش زیرەك و شارەزا بێ، ئەگەر نەزانێت چۆن هەڵسوکەوت بکات و، چۆن جلوبەرگ لەبەر بکات و، چۆن نان بخوات و چۆن لەگەڵ خەڵکدا بجووڵێتەوە، کارەکەی کەلێنی تێ دەکەوێت؛ جا ئەگەر نەتوانی بە ڕەفتار و هەڵسوکەوتی خۆت، کاریگەری لەسەر دەوروبەر و، لەسەر شوێنی کار و ژینگەی خۆت دروست بکەیت، چەندیش بزانیت، زانیاریەکەت جێی خۆی ناگرێت.

شێوازی ڕەفتاری هەر کەسێك، کەسایەتیی ئەو پێك دێنێت و، ڕەفتارەکەیشی دەبێتە هەوێن و سەرمایەی ئایندەی ئەو کەسە؛ بۆیە مرۆڤ، لە هەر چین و توێژێکی کۆمەڵاتییش بێ، دەبێ ئاگای لە هەڵسوکەوتی خۆی هەبێ؛ بە تایبەت ئەو کەسانەی کە پێگەیان هەیە و، ئەرکیان لەسەر شانە.

کەسێکی ئاسایی ڕەنگە خەڵك هەقیان بەسەرەوە نەبێ بەڵام، کە بەرپرسیارەتیەکت پێ ڕاسپێردرا، ئەوجا چ لە حکوومەتدا بێ یاخود لە کۆمپانیایەك یان هەر بەرپرسیارەتیەکی تر، دەبێتە مۆدیلێك بۆ خەڵکی تر و، چاوەڕوانی زیاتری لێ دەکرێت.

مامۆستایەك ئادابی مامۆستایەتی نەزانێ، تووڕە بێ و، جنێو بدا و، لە پێش قوتابی زبڵ فڕێ بدات و، جگەرە بکێشێت، چاوەڕوانی چی لە قوتابیەکانی بکەین؟ پزیشکێك بە خۆی جگەرەکێش بێ و سمێڵ و دەمودانی زەرد هەڵگەڕابێ و، کێشێکی لەڕادەبەدەری هەبێت و، پێنجپێنجە نەخۆش ببینێت، نەخۆش چۆن بڕوای پێ دەبێ؟

پۆلیسێکی هاتوچۆ بە خۆی لەپێش چاوی خەڵك، سەرپێچی بکات و، لە کاتی وەزیفەدا خەریکی مۆبایلەکەی بێت و ئاگای لە هاتوچۆی سەیارەکان نەبێت و، گرنگی بە کارەکەی خۆی نەدات و، تەنها چاوی لە سەیارەی بەرپرسەکان بێت و ڕێگەیان بۆ خۆش بکات بۆ هاتوچۆ، چاوەڕێی چی لە شۆفێرەکانی تر بکەیت، کە حیساب بۆ پۆلیس بکەن و ڕێنماییەکانی هاتوچۆ جێبەجێ بکەن؟

وەزیرێك نەزانێت چۆن هەڵسوکەوت بکات و، چۆن جلوبەرگ لەبەر بکات و، چۆن نان بخوات و، نەزانێت چۆن دەست بە قسە بکات و چۆن تەواوی بکات، چۆن دەتوانێ کاریگەری لەسەر کارمەندەکانی خۆی و، میوانە بیانیەکانی دروست بکات؟ کەواتە هەر کەسێك و، مۆدیلێلکە بۆ ئەوانی تر؛ هەتا بەرپرسیاریەتی گەورەتر بێ، کاریگەریە چاك و خراپەکانیشی زیاتر دەبێ.

هەشتاکانی سەدەی ڕابردوو، چەند زانایەکی بواری پەیوەندی، لە زانکۆی کالیفۆرنیای لۆس‌ئەنجلێس‌دا لێکۆڵینەوەیەکیان کرد بزانن لە پەیوەندیە کۆمەڵاتیەکاندا چەند فاکتەر و هۆکار ڕۆڵ دەبینن؛ دوای لێکۆڵینەوەکە، سێ هۆکاریان دۆزیەوە؛ قسە و دەربڕین و ڕوواڵەت؛ مانای ئەو وشانەی کە دەگوترێت، هەر ٧٪ دەور دەبینێت؛ چۆنیەتیی دەربڕینی قسەکە واتە تۆنی دەنگ و نزمی و بەرزیی دەنگەکە، ٣٨٪ کاریگەری دروست دەکات؛ شێوە و شێواز و ڕوواڵەت، ٥٥٪ کاریگەری دروست دەکا. جا چونیەتیی دەربڕینی قسە و، دیمەن و ڕوواڵەت، هەردووکیان دەکەونە خانەی ئەتەکێتەوە؛ کەواتە ئەتەکێت، بناغەی پەیوەندیە.

کێشەکە ئەوە نیە گرفتی زانیاریمان هەبێ؛ خەڵك هەمووی دەزانێ کە یاساشکێنی خراپە بەڵام دەیشکێنن! دەزانێ زبڵ‌فڕێدان لە شوێنە گشتیەکاندا خراپە کەچی فڕێی دەدات! خەڵك دەزانێ خێراهاژوشتن خراپە بەڵام خێرا دەڕۆن! کەواتە زانیاریمان هەیە بەڵام فێر نەبووینە چۆن زانیاریەکەمان بەکار بهێنین؛ یاسامان پێ خۆشە، بەڵام کە دێتە سەر خۆمان، یەکسەر کاردانەوەمان دەبێت؛ برادەرێك دەیگێڕایەوە جارێك لە هەولێر تەقینەوەیەك ڕووی دابوو، بازگەکان زۆر بە وردی پشکنینیان دەکرد و لە خەڵکیان دەپرسیەوە؛ سەیارەکی زۆر بە دوای یەکەوە ڕاوەستابوون، شوفێری سەیارەکە بە برادەرەکەی گوتبوو، زۆر چاکە هەمیشە وا لە خەڵك بپرسنەوە و، ئیزنیان نەدەن هەروا بڕۆن؛ لە قسەکردندا بووین کە گەیشتینە بازگە و، داوای ناسنامەیان لە شوفێرەکە کرد؛ وتی کە تەماشای شوفێرەکەم کرد، یەکسەر سووور هەڵگەڕایەوە؛ وتی دیارە نازانی من کێم! بۆ داوای هەویەم لێ دەکەیت؟ ئەویش گوتبووی واجبی منە و دەبێ بپرسمەوە؛ قسەیەك لەم و قسەیەك لەو، بوو بە دەمەقاڵێ؛ وتی هەر ئێستا دەبێ بانگی مدیری بازگەکەم بۆ بکەن؛ هەرچۆنێك بوو ساردم کردەوە… وتم کاکە تۆ ئاگات لە خۆتە؟ کە لە خەڵکیان دەپرسیەوە پێت کارێك باش بوو، بەڵام کە گەیشتە خۆت پێت ناخۆشە؟ یاسا ئەگەر یاسایە دەبێ هەمووان بگرێتەوە.

نموونە زۆرە؛ کە لە زانکۆ دەمخوێند، مامۆستایەکمان هەبوو، ئامۆژگاریی دەکردین کە گوایە ئافرەت نابێ ڕێگای لێ بگیرێت و، زۆری بۆ بهێنیت؛ با بە ئارەزووی خۆی بچێتە دەرەوە و بە ئارەزووی خۆی جل لەبەر بکا؛ بیرمان دەکردەوە چەند دکتۆرێکی کراوەیە؛ کچە قوتابیەکان پێ خۆشحاڵ بوون و زۆر قسەوباسیان لەگەڵدا دەکرد؛ بە کچەکانی دەگوت گوێ مەدەنە برا و دایك و باوك، چۆنتان حەز لێیە بچنە دەرەوە. ڕۆژێکیان چوومە کافتریای کۆلیژ چایەك بخۆمەوە، بە شوێن جێگایەکی بەتاڵدا دەگەڕام، برادەرێك بانگی کردم وتی وەرە بۆ لای ئێمە؛ کە دانیشتم جەماعەتەکەی پێم ناساند؛ ئەمە کاك فلانە و ئەوە فیسارکەسە. ئافرەتێکیشی پێ ناساندم زۆر بەحیجاب و پۆشتە بوو؛ وتی ئەمەش کچی دکتۆر فلانکەسە؛ گوتم فلانکەس خان! باوکت زۆر ئینسانێکی ڕۆشنبیر و ڕۆشنفکرە؛ هەمیشە هانی ئێمە و کچەکانی هاوپۆلمان دەدات جلوبەرگی زۆر مۆدێرن و هاوچەرخ لەبەر بکەن؛ چ عەجەب بە خۆت وا نیت؟ کچەکە یەکسەر دەموچاوی سوور هەڵگەڕا و فرمێسکی تێ زا؛ گوتی خۆزگە لەماڵەوەش وا بووایە! دەبێ لەگەڵ خۆیدا بێمە دەوام و بچمەوە و، هیچ ئازاد نیمە؛ لە جلوبەرگیشدا دەبێ بە کەیفی خۆی بێ!

ئەو نموونانەم بۆیە هێنایەوە کە بزانین گرفتی زانیاریمان نیە؛ کێشەکە ئەوەیە جێبەجێی ناکەین؛ لە هەر کۆڕ و کۆبونەوەیەك دادەنیشیت باس باسی شارستانیەت و ڕۆشنبیریە کەچی کردار و گوتار یەك ناگرنەوە و پێچەوانەی یەکترن!

لەگەڵ زۆر بەپرسدا مناقشەی ئەتەکێتم کردووە؛ وا وەڵام دەداتەوە کە شارەزاییەکی باشی هەیە! ئەدی بۆ ڕەفتار و کرداریان وا پیشان نادات؟ نەزانین عەیب نیە، بەڵام خۆفێرنەکردن زۆر عەیبە. ئەو هۆکارانە هەمووی هانی دام کتێبێك دەربارەی ئەتەکێت و هەڵسوکەوتی جوان و گونجاو بنووسم؛ وەختی خۆی نامەی ماستەرەکەیشم لەسەر ڕەفتاری کۆمەڵایەتی و کاریگەریی هۆکارە کۆمەڵاتیەکان لەسەر ڕەفتاری سیاسی نووسییەوە؛ نزیکەیساڵێکیشە خەریکی پەیداکردن و کۆکردنەوەی سەرچاوەی تایبەت بەو بابەتە بووم؛ سەرەڕای ئەوانەش، نزیکەی یازدە ساڵە لە پرۆتۆکۆلدا کار دەکەم و شارەزاییەکی زۆرم لە بوارە پەیدا کردووە و، هەوڵم داوە بە زمانێکی سادە و ڕەوان بیخەمە بەر دەستی بەڕێزتان.

مەبەستی من لە نووسینی ئەم کتێبە، باسی هەژاری و دەوڵەمەندی نیە؛ ئەتەکێت هەموو چین و توێژێك دەگرێتەوە؛ فەقیری هیچ عەیبی تێدا نیە، دەکرێ هەژاریش بی، بەڵام وەها ڕەفتار بکەی کەسایەتیەکی جوان پێشانی خەڵکی تر بدەیت و، کاریگەرییان لەسەر دابنێیت.

ساڵی ڕابردوویش کتێبێکم نووسی بە ناوی **پرۆتۆکۆل و ئەتەکێتی دیپلۆماتیك**؛ کە سێ جار چاپ کرایەوە؛ ئەو کتێبەم زیاتر بۆ بژاردەی سیاسی و قوتابیانی بواری دیپلۆماسی و پەیوەندیە نێودەوڵەتیەکان بوو.

ئەتەکێت و هەڵسوکەوتی ڕۆژانە، بابەتێکی زۆر گرینگە و، دەبێ حکوومەتی هەرێم، گرینگیەکی زیاتری پێ بدات؛ لە قوتابخانەکاندا وانەی ئەتەکێت بگوترێتەوە و، لە ڕاگەیاندنەکانیشەوە پەرەی پێ بدرێت.

بەر لە چاپ، کاك دکتۆر عادل باخەوان کتێبەکەی خوێندەوە و، بە چەند تێبینی و پێشنیارێك کتێبەکەی دەوڵەمەندتر کرد؛ جێگای شانازیە کە ئەو بیرمەندە گەورەیەی کورد پێداچوونەوەی بە کتێبەکەمدا کرد؛ لێرەوە سپاسی دەکەم.

جێی خۆیەتی دەستخۆشی لە کاك دکتۆر ڕزگار ئازەوانی (محەمەدئەمین رستگار) بکەم، کە ئەرکی تایپ و، بژار و زمانەوانی و، دیزاین و سەرپەرشتیکردنی چاپی کتێبەکەی لەئەستۆ گرت.

د. شێرزاد ئازاد سوڵتان
دامەزرێنەری پرۆتۆکۆلی حکوومەتی هەرێمی کوردستان
زستانی ۲۷۲۰ی کوردەواری
هەولێری پایتەخت

سەرنج و تێڕامان

د. عادل باخەوان

پاش مێژوویەکی درێژ لە داخران بەسەر خۆدا، لە ئێستا و ئێرەدا، کۆمەڵگای کوردستانی لە دۆخی کرانەوە بەسەر جیهاندایە. بێگومان هەروەکچۆن داخران بەسەر خۆدا کۆمەڵێك هۆکاری بابەتیی لە پشتەوە بووە، ئاواش کرانەوە کۆمەڵێك هۆکاری بابەتیی لە پشتەوەیە و دەکرێت لە کات و شوێنی دیکەدا بەدواداچوونیان بۆ بکرێت. ئەوەی بە لای منەوە گرنگە، یەکێك لە دەرەنجامەکانی ئەم کرانەوەیە بەسەر جیهاندا، کە ناونیشانی ئەم کتێبەی بەڕێز دکتۆر شێرزاد ئازاد سوڵتان بەرجەستەی دەکات؛ ئەتەکێت و هەڵسوکەوتی ڕۆژانە.

ژیانی مرۆڤ بە دوو قۆناغی سەرەکیدا تێدەپەڕێت؛ یەکەمیان بریتیە لە بەکۆمەڵایەتیبوونی سەرەتایی (سۆسیالیزاسیۆن پریمێر؛ Socialisation primaire). ئەم قۆناغە لە ساتەوەختی لەدایکبوونەوە تا تەمەنی سێ ساڵان بەردەوام دەبێت. لەو قۆناغەدا، مرۆڤ کۆی کۆد، مۆدێلەکانی هەڵسوکەت، لەخۆگوزارشتکردن، جووڵانەوە و بینینی شتەکان لە کولتووری خێزانەکەیانەوە وەردەگرێت. قۆناغی دووهەمیش بریتیە لە بەکۆمەڵایەتیبوونی دووهەم (سۆسیالیزاسیۆن سوکۆندێر؛ Socialisation secondaire). لەم قۆناغەیاندا، کە لە سێ ساڵانەوە دەست پێدەکات، مرۆڤ ڕووبەڕووی سیستەمە کۆدێکی دیکە، مۆدێلە هەڵسوکەوتێکی تر، شێوە جووڵانەوە و بینین و لەخۆگوزارشتکردنێکی دی دەبێت. ئەم سیستەمە لەنێو ڕووبەرە گشتیەکانی دەرەوەی خێزان واتە لە کۆڵان، قوتابخانە، مزگەوت، کەنیسە، یاریگا، ڕێکخراو و، بە گشتی لە دەرەوەی خێزاندا بینا کراوە. تراژیدیای مرۆڤ لەو چرکەیەوە دەست پێدەکات کە مەودایەکی فراوان لەنێوان بەکۆمەڵایەتیبوونی یەکەم و دووهەمدا هەبێت. ئەو مەودا فراوانە، ئەو سیستەمەی یەکەم تێك دەشکێنێت کە تاك لە سێ ساڵەی یەکەمدا، لە خێزانەکەیانەوە وەری گرتووە. ئەو

تێکشکانە وا لەو تاکە تووشبووە دەکا کۆنترۆڵی جووڵانەوەکانی ناو ڕووبەرە گشتیەکانی لەدەست دەردەچێت و زەمەنێکی دیکەی پێویستە هەتا سیستەمێکی جێگر و گونجاو لەگەڵ دنیای دەرەوەی خێزانەکەیاندا دروست بکات و، سەرلەنوێ جووڵانەوە و دەرکەوتنەکانی خۆی پێ کۆنترۆڵ بکاتەوە.

سەرەڕای ئەوە با ئاماژە بەوەیش بکەین کە سیستەمی بەکۆمەڵایەتیکردنی دووهەم، یەکەیەکی گونجاوی گونجاوکەری گونجێندراو نیە و لەسەر یەك ئاواز ناجووڵێتەوە. بەپێچەوانەوە، لە چەندین ئاستی پێکدڕ پێك هاتووە و هەر ئاستێکیان و، ڕەنگدانەوەی چاپێکی تایبەتی جیهانبینی گروپە کۆمەڵایەتیەکانن. بۆ نموونە کولتوری خوارخوارەوەی کۆمەڵگا، ڕێك کولتووری ئەو گروپە کۆمەڵایەتیانەی نیە کە لە سەرسەرەوەی کۆمەڵگادا دانیشتوون. کولتوری گروپە کۆمەڵایەتیەکانی چینی ناوەند، لە کولتوری ئەوانەی خوارخوارەوە و لە هی سەرسەرەوەی کۆمەڵگایش جیاوازە.

ئەوەی لەم کتێبەی کاك دکتۆر شێرزاد سەرنجی ڕاکێشاوم، ئەوەیە کە بەشێکی زۆری کۆد و ئەتەکێتە ئەرێنیەکانی هەموو گروپە کۆمەڵایەتیەکانی لێ کۆ کراوەتەوە؛ کە دەکرێت لایەنی کەمی کۆدەنگی وەك سیستەمێکی تەندروستی پەروەردەی کۆمەڵایەتی لەسەر دروست بکرێت. پێم وایە ئێمە، ئیتر سەر بە هەر گروپێکی کۆمەڵایەتییش بین، پاش خوێندنەوەی ئەم کتێبە، بە جۆرێك لە جۆرەکان دەستکاریەکی چۆنیەتیی دەرکەوتنمان دەکین لە رووبەرە گشتی و تەنانەت لە رووبەرە تایبەتەکانیشدا. ڕاستە ئەم کتێبە باسی تیۆریە گەورەکانی سۆسیۆلۆژیای تێدا نەکراوە و، نەهاتووە داتا کۆ بکاتەوە و ڕاڤەی بکا و چەمك و کۆنسێپتی لێ دەربکات. ئەم کتێبە میتۆدێکە بۆ بیناکردنی سیستەمی دەرکەوتن، گوزارشتکردن لەخۆ، جووڵانەوە و چوونەپەیوەندیەوە لەگەڵ ئەوانی دیکەدا. دوو ساڵ لەمەوبەر، ڕێجیس دوبرێ (Regis Debré) فەیلەسووفی بەناوبانگی فەرەنسی، هەر بە گوێرەی ئەو مۆدێلە کتێبێکی لەسەر مەشقی عەلمانیەت لە کۆمەڵگادا بڵاو کردەوە؛ ئێستاکە وەکو سەرچاوە سوودی لێ وەردەگیرێت.

من سەرەڕای دەستخۆشی لە کاك دکتۆر شێرزاد، بۆ ئەم بەرهەمە جوانەی، ئومێد دەخوازم کە لە ئاستێکی فراواندا ئەم کتێبە بڵاو بکرێتەوە و بۆ باشتر پەروەردەکردنی نەوەی نوێی کوردستانی، ناوەندە جۆراوجۆەکانی پەروەردە سوودی لێ وەربگرن. ئەم کتێبە چەند بۆ کرێکاری بیناسازی گرنگە کە ڕۆژانە لەنێوان چەند دیوارێکدا دەجووڵێتەوە، هێندەش بۆ وەزیرێك گرنگە کە ڕۆژانە لە پەیوەندیدایە لەگەڵ ئەکتەری جیاوازی جیهانیدا. هەر کەسە و، بەش بە حاڵی خۆی سوودی لێ دەبینێ.

بەرکوڵ

د. ڕزگار ئازەوانی

لەوەتی ئەقڵم پێ شکاوە و، لە دوورەوە شێوە و شێوازی هەڵسوکەوتی دەسەڵاتبەدەستانی وڵاتانم لەگەڵ یەکتردا دیوە، سەرنجی زۆر وردەکارانم داوە؛ هەر لە تۆقەکردنێکی ئاساییەوە بیگرە هەتا دەگاتە چۆنیەتیی هەڵکردن و داگرتنەوەی ئاڵا؛ بەڵام هەرهیچ نەمدەزانی هەموو وڵاتێك فەرمانگەیەکی تایبەتی هەیە بۆ ڕێکخستنی کاروباری دیداری سەرۆك و وەزیر و کاربەدەستانی وڵاتان و، پێی دەڵێن فەرمانگەی ڕێوڕەواڵ یاخود پرۆتۆکۆل.

بەندەیان ناساندبوو بچمە خزمەت سەرۆك و دامەزرێنەری پرۆتۆکۆلی حکوومەتی هەرێمی کوردستان و، سووچێکی بچووکی کارێکی گەورەی لەگەڵدا هەڵبگرم؛ بەڵێ کاك دکتۆر شێرزاد بڕیاری دابوو ئەزموونی دە ساڵەی خۆی لە بەڕێوەبردنی فەرمانگەی پرۆتۆکۆلی هەرێمی کوردستاندا بنووسێتەوە؛ زۆری لێ ڕەشنووس کردبوو؛ سەرچاوەی زۆریشی کۆ کردبوویەوە؛ ئەوەندەی مابوو وەسەریەکیان خاتەوە و بیکاتە کتێب؛ ڕایسپاردم بەش‌بەش ڕەشنووسەکەی بۆ بژار و پاکنووس بکەم؛ پاش هەر بەشێکیش پێکەوە دادەنیشتین و، بەڕێزیان زیادەی تری دەخستە سەر و، کتێبەکەی دەوڵەمەندتر دەکرد. لەوەوە تازە زانیم ئەرکی پرۆتۆکۆلەوانی چەندە گرانە و، ڕێکخستنی دیداری دوو کاربەدەست و، میوانداریکردنی دسەڵاتدارێکی بیانی چەندە بەزموڕەزمی هەیە؛ هەتا بەر لەوە هیچ شارەزاییەکم لەسەر بابەتی پرۆتۆکۆل و ئەتەکێتی دیپلۆماتیك نەبوو؛ ئیتر بەرەبەرە بۆم دەرکەوت چەندە بابەتێکی گرنگیشە و سەنجڕاکێش؛ کە

خەڵکانێك هەن، وەکو سەربازی ون، شەو و ڕۆژ کار دەکەن و زەحمەت دەکێشن هەتا ئاسوودەیی و ئاسایشێکی وا بۆ میوانە پایەبەرزەکانی کوردستان دابین بکەن و، دیمەنێکی ئەوەندە جوانیان پێ نیشان بدەن، کە لە ئاست وڵاتێکی تۆکمە و دامەزراودا بێت؛ لەوەتی سەرنجی کۆڕ و کۆبوونەوە نێودەوڵەتیەکانم دەدا، حەزم لێ بوو بزانم وڵاتان بۆ میواندارێکردنی یەکتر، چۆن بەستێنەکە خۆش دەکەن؟ چۆن دەچنە پێشوازی یەکترەوە؟ لەو دوو ساڵەی وا خەریکی ڕێکخستنی کتێبەکەی کاك دکتۆر شێرزاد بووین، وەڵامی ئەو پرسیارانەم بە زیادەوە وەرگرت؛ لە ڕێوڕەواڵ و دابودەستووری سیاسیانی تێگەیشتم؛ نەخاسمە کە خۆیشم لە نزیکەوە دیتم پرۆتۆکۆلی هەرێمی کوردستان چۆن زەمینەکە خۆش دەکا بۆ پێشوازی لە سەرۆکی فەرەنسا و، هێنانەوەی تەرمی بەڕێز مام جەلال.

ئەگەرچی ئەزموونی کاری ڕۆژنامەوانیم هەبوو بەڵام وەك عەرزم کردن، بابەتی ئەتەکێتی دیپلۆماتیك زۆر بە لامەوە نوێ بوو؛ بە خۆی لە کتێبخانەی کوردیدا بابەتی لەو چەشنە نەکرابوو؛ ئەو کتێبە بەسەرهاتێکی ڕۆژانەی کاك دکتۆر شێرزادە لە بواری پرۆتۆکۆل و دابودەستووری سیاسیدا؛ کتێبێکی ئەوەندە زانستیە بۆ ئەو دەشێ بکرێتە سەرچاوەی خوێندن لە بەشی دیپلۆماسیدا؛ لایەنەکەی تریشی ئەوەتانێ خزمەتێکی گەورەیە بە زمانی کوردی؛ بە خۆی کوردینووسین خەباتێکی پیرۆزە. جا وەرە لە سەردەمی ئەو تۆڕە کۆمەڵایەتیە زاڵە زاڵمەی وا خەریکە خوێندنەوە دەخنکێنێت، هەڵسی کتێب بنووسیت؛ زۆرم دیوە هەر لەبەر ناوبانگ یان بۆ بژێوی ژیان، قەڵەم دەخەنە گەڕ، بەڵام شوکر سەرۆکی پرۆتۆکۆل هەم خوانەکەی پڕە، هەم لەمێژە کالەی ناوبانگی کاڵەوە کردووە؛ کتێبنووسینەکەیم وەکو کانیەکی نێرینەی بەهار دێتە بەر چاو، لە تاو تەوژمی ئاوەکەیدا تەقیبێتەوە؛ کورد گوتەنی جام کە پڕ بوو لێی دەڕژێ؛ کاك دکتۆر شێرزاد ئەوەندە زانیار و ئەزموونی لێ پەنگ خواردووەتەوە وەختیەتی لاپەڕەی دەیان کتێبی پێ پڕ بکرێتەوە. نۆبەرەیشی بوو بەو کتێبی پرۆتۆکۆل و ئەتەکێتی دیپلۆماتیکەی عەرزی جەنابتانم کرد. کتێبێکی زۆر بەپێز و گرانە؛ زیاتر بۆ توێژی بژاردە و توێژەر نووسەراوە؛ جا بۆیە نووسەر بڕیاری دا کتێبێکی ڕەشۆکانی و ئاسانی وایش بنووسیت بە کەڵکی هەموو چین و توێژێکی دیکەیش بێت؛ ئەوە بوو قۆڵی لەم کتێبی ئەتەکێت و هەڵسوکەوتی ڕۆژانەیە هەڵماڵی؛ جا لەبەر ئەوەی بە خۆی کۆمەڵناسیشە و نامەی ماستەر و دکتۆرایەکەیشی باسی بابەتی سیاسیکۆمەڵایەتی دەکات، زۆر جوان بابەتەکەی پێکاوە و، کتێبێکی سرك و سانای وای

نووسیوەتەوە بۆ بابایەکی ئاسایی، زۆر سانا و بەردەستە و بۆ منئاسایەکی چلسالانی زانکۆدیتە سرك و نوێیە؛ نەخاسمە کاك دکتۆر شێرزاد ئەتەکێتی جوان و هاوچەرخ وەها لە کردەوەیشیدا ڕەنگی داوەتەوە، ئەوەی لەگەڵیدا هەڵسوبنیشتی هەبێ، ئەگەر هیمەت بکا و هەل بە دەرفەت بگرێ، زۆر زیاتریشی لێوە فێر دەبێت.

نووسەر لە نووسینەکەیدا زیاتر خەمی تێگەیاندنی خەڵکی هەیە و، بەندەی زمانەوانیش پاراستنی زمانە کوردیە ڕەسەنەکەم پێ گرنگترە؛ ئیتر لەو گوریسکێشکانێدا جارجار گوریسەکە مەیلی خەڵکی دەکرد و ساتساتێکیش ڕەنگی زمانی دەگرت؛ لەو گۆڕەپانی بەرگری و پارێزدا زووزوو دەکەوتینە چەلەحانێ و، مشتومڕی مەلابەزێن؛ کاك دکتۆر هەموو جارێ پێم دەڵێ مەبەستم فێرکردن و ڕۆشبیرکردنی خەڵکە و نامەوێ نووسینەکە بکەمە هۆبەی وانەی زمان؛ زمانی شێرزادانیم دەوێ نەك ڕزگارانی! هەڵبەت خوا هەڵناگرێ لە هەندێ شوێنیشدا ڕوخسەتی داوم وشەی کۆن ببووژێنمەوە، بە تایبەت لە کتێبی یەکەمدا؛ بەڵام لەم کتێبەی بەردەستی جەنابتاندا زۆر لێ نەگەڕا ئەسپی زمان تاو بدەم؛ خەمی ئەوەی بوو خوێنەر ئەوەندە نووسینەکی بە لاوە گران بێ، بە لاوەی بنێ و لە کاروانی خوێندنەوە دابڕێ و دابەزێت. بۆ نموونەی لە بابەتی گرێدان و بەستنی بۆینباخدا دەمەویست بنووسم هەڵەفەکردنی شۆڕەچیت؛ ئاخر لە کوردیدا کە گوتت گرێ واتە یان ئەوەندە کوێرە هەر ناکرێتەوە، یان بە جرەجڕ دەبێتەوە؛ بەڵام هەڵەفە یاخود قوڵفە یان قوڵفانگ، بەو شێوازە تێکئالاندنەوەی پەتك و چیت و پەڕۆیە دەگوترێ کە بە ڕاکێشانی سەرێکی بە ئاسانی دەبێتەوە و، نابێتە گرێپووچکە. بەڵام پێم نەکرا نووسەر بێنمە سەرباری ئەوەی کەرەوێتە و کراوات و بۆینباخ بکەمە شۆڕەچیتە کوردیەکە؛ گرنگ ئەوەیە نووسەر بە جوانی مەبەستەکەی خۆی پێکاوە و، توانیویەتی کورتوپوخت خوێنەر تێبگەیێنێت.

لە بابەتی ڕێنووسدا، هەموو یاساوڕێسایەکی پەسندکراوی کۆڕی زانیاری کوردستانم لەم بەرهەمەی کاك دکتۆر شێرزاددا ڕەچاو کردووە بێجگە لە یای ناوگر نەبێ؛ بۆ؟ وەك ڕۆژ ڕۆشنە و پێی ناوێ بڵێین زمان چەندە گرنگە؛ لە کوردەواریدا پەندی زۆری لەسەرە؛ زمانێکی هەیە بەردی نەرم دەکا؛ بە زوان خوەش، مار لە کونا تێتە دەر؛ زمانی سۆر درۆی ناکا؛ زمانکورتم مەکە؛ زمانی لە پشتەسەر دەرهێنا؛ زمانی لە بنڕا بڕا؛ بە زمانی سووتای ئەو قسەیەم کرد؛ زمانی شکا؛ زماندرێژ؛ زمانی لە دەمدا نیە؛ کاکە هەندەکی لەو زمانە کەوە؛

زمانی زۆر پەلە؛ زمانڕەپ؛ زمانڕەق؛ زمانخۆش؛ زمانی بە باشەدا دەگەڕێ؛ زمانی بە چاکەدا ناگەڕێ؛ دووزمان؛ زمانشیرین؛ زمانلووس؛ بەسەزوان؛ جا زمان، بناغەی زانستە؛ چ زمانی سەر بێ یان زمانی لەش، هەر گرنگە.

زمان لەمێژە پژاوە بەڵام، زۆری خایاند هەتا مرۆڤ فێری نووسینەوەی زمانەکەی بوو؛ زمانەوانانی کورد، لەو سەدەی بیستەمەدا بە تایبەت، هەوڵێکی مەردانەیان داوە ڕێنووسێکی ڕێکوپێك بۆ نووسینەوەی زمانی کوردی دابهێنن و، خوا هەڵناگرێ ڕێچکەیەکی ڕاستیان گرتە بەر و، کۆڕی زانیاری کوردستان بوو بە بڵنگۆی ئەو تێکۆشەرانە؛ لەم سەدەی حازریەیشدا ئەندامانی کۆڕ هەوڵیان داوە ڕێنووس لە دوامەنزڵی خۆی نزیك بخەنەوە؛ بەندە لە ڕێسایەکیان نەبێت، هەرهەموو یاساوڕێساکانی دیکەی کۆڕی زانیاری کوردستان و ئامۆژگاریەکانی بابەتی ڕێنووسی زمانەوانە هەرە گەورەکانی کوردستان بە تایبەت 'مامۆستا مەسعوود محەمەد' و 'د. ئەوڕەحمانی حاجی مارف'ـم پێ ڕاست و پەسندە؛ ئەو تاکە ڕێسایەیش، 'یای ناوگر'ە؛ بە گوێرەی ئەو ڕێسایە دوودەنگ یاخود دیفتۆنگ ڕەوا نیە و، گەربێتو دوو پیتی بزوێن هەڵبتەقێن بە یەکدا، دەشێ بزرۆکە یاخود یائێکی نەبزوێن بکەوێتە بەینیانەوە؛ جا هەر بەو گوێرەیە 'چیە' دەکەنە 'چییە' و 'نیە' دەکرێتە 'نییە'؛ لە ڕێنووسنامەکەی ساڵی ٢٠٠٥ـی کۆڕدا بەڵگەیەکی شاشیشیان بۆی هێناوەتە؛ دەڵێ ئەو وشانە گەر بە پیتی لاتین بنووسرێنەوە بە 'وای'ـێك و 'ئای'ـێك دەنووسرێنەوە، واتە: (Niye)، (Çiye)؛ دەی خۆ وشەی 'دیار' گەر بە پیتی لاتین بینووسینەوە دەبێتە (Diyar) و، بەو حیسابە بێ دەشێ بەم پیتە باوەی ئێستای خۆمان بیکەینە 'دییار'! کەی ڕەوایە ژیان بکەینە ژییان؟

کوردەواری لە دەربڕیندا وەها جێناوی کەسی سێیەمی تاکی قووت داوە لە نووسینیشدا ڕەنگی داوەتەوە و کەس بۆ نموونە نانووسێت: "کتێبەکەی خۆیی بردەوە؛ هەر دەیکەنە کتێبەکەی خۆی بردەوە؛ دیارە لە وشەی خۆیی، یائی یەکەم جێناوێکە جێی بەرکاری گرتووەتەوە، یائی دووەمیش جێناوێکە جێی بکەری گرتووەتەوە؛ دیارە لە شێوەزاری ئەردەڵانی و گەرمانیدا هێشتایش هەردوو یائەکە دەردەبڕن؛ وەکچۆن دەڵێن 'کتێبەکەی خوەمم خوەندەوە؛ کتێبەکەی خوەتت خوەندەوە؛ کتێبەکەی خوەیی خوەندەوە.' جا کە ئێمە لە نووسیندا دەروەنی یائێکی ڕەوا نەبین و، پێمان ئاسایی بێت لە نووسیندا ڕەچاوی نەکەین و، کەسیش پێی ناڕەوا نەبێ، هێنانی ئەم یائی ناوگرە لە پای چی؟ ئەم قورسکردنی نووسینە

یانەهای چی؟ گەربێتو قایل بە یائی ناوگر بین، دەشێ ئاساییە بکەینە ئاساییە! کۆییە بکەینە کۆییە!

خۆی لە چەند شوێنێکدا یائی ناوگر بە ئاشکرا خۆی دەسەپێنێت؛ کاتێك دوو ئەلف بە یەکدا هەڵبتەقێن یان دوو بزوێن (ە) تێك گیر ببن؛ بۆ نموونە کە وشەی مامۆستا، ئەلف و نوونی کۆی پێوە بلکێت دەبێتە مامۆستایان؛ کە ئاماژە بە وشەی نامە بکەین دەڵێین: ئەو نامەیە بهێنە؛ ئەگەرچی لە فرە شوێنی کوردستاندا ئەویشیان دەقرتێنن و دەڵێن ئەو نامە بهێنە. واتە دوو بزوێنەکە یەکێکیان قووت دەدرێت.

کە ئەلف و، بزوێن (ە)، بگەنە یائی نیسبەت ئەوا هەر بە ناچاری یایەکە درێژ دەبێتەوە و، بە دوو یا دەنووسرێتەوە؛ کارا **+** یائی نیسبەت **=** کارایی**/** بانە **+** ی **=** بانەیی.

کە یائی کراوە (ێ) و، وای کراوە (ۆ) بگەنە بزوێن (ە)، ئا لەو دوو کاتەیشدا یائی ناوگر خۆی دەسەپێنێت؛ بۆ **+** ە **=** بۆیە**/** تۆ **+** ە **=** تۆیە**/** کێ **+** ە **=** کێیە**/** پێ **+** ە **=** پێیە.

حەزرەتی مەولەوی تاوەگۆزی، دەفەرمێ لە خزمەتی مامۆستاکەمدا دانیشتبووین؛ پیاوێکی دەشتەکی خوەی کرد بە مزگەوتدا و، پرسیاری کرد: "ئەرێ لە نوێژدا، ئامین‌گوتنەکەی پاش خوێندنی سوورەتی فاتیحا واجبە یام سنەت؟" بەر لە مامۆستا، یەکەوهەل هاتمە وەڵام و گوتم: "واجبە واجب!"

کە کابرا ڕۆیشت، مامۆستا فەرمووی: "خوا نەتگرێ! ئامینەکە کوا واجبە؟!" مەولەوی گوتی: "قوربان، لێیم نەکردایەتە واجب، وەلەڵلالینەکەیشی پێوە دەخوارد!"

ڕاستە گوتمان یائی ناوگر زیادەیە بەڵام نەبێتە کسمەکەی ئەو نووسەرانەوە لە نەزانی و تەمبەڵیدا، هەموو هەڵەوپەڵەیەکیان پێ ڕەوایە! کە گوتمان "کابرایەکی کۆییان لێ بووە میوان"، کۆییان، هەرسێ یائەکەی واجبە و، هیچیان زیادە نیە؛ ئاخر کۆیی بە خۆی دوو یائی هەیە و، یائی 'یان'ــە جێناوەکەیش دیارە چەندە زەرooرە.

لەم شێوەزارە باوەی ئێستای نووسیندا، زۆربەی هەرە زۆری ئەو چاوگانەی بە 'یان' کۆتاییان دێت، یائەکەی لێ دەکەنەوە؛ بۆ نموونە گەڕیان دەکرێتە گەڕان؛ گۆڕیان کراوە بە گۆڕان، خوریان کراوەتە خوران، هەر ئەوەندە ماوە 'گریان'ــیش بکەنە گران! ئەو یائەی کە لەم شێوەزارەی باوەی ئێستای نووسیندا دەیقرتێنین لە شێوەزاری کرمانجی و لە ئەردەڵان و گەرمیانیشدا هێشتا هەر لەبرەودایە؛ جا کە بتوانین یائێکی ئاوەها بنەڕەتی بقرتێنین، چ پێویست دەکا بێین یائە ناوگرێکی گران تووشی خۆمان بکەین؟!

هەل بە دەرفەت دەگرم و، باسی پیتی وو، واتە واوی درێژیش دەخەمە گۆڕێ؛ دیارە تاکە واو و (U u)، دەنگی بۆرە (ضمە)ی پێ دەنووسینەوە؛ پیتی ۆ (O o) واتە واوی

چوکڵەلەسەریش دەنگی واوی کراوەی پێ دەنووسرێتەوە؛ پیتی وو (Û û) واتە واوی درێژیش وەکچۆن بە ناوەکەیشیدا دیارە، واوی درێژی پێ دەنووسینەوە بەڵام زۆر ناشیرینە و نووسینیش گران دەکا؛ دەکرێ لە باتی دوو واو، واوێکی سادە بنووسین و چوکڵەیەکی بخەینە بن؛ واتە واوی چوکڵەلەژێر.

ئەوە لە مەسەلەی ڕێنووسدا؛ لە باتی ڕێزمان و ڕۆنان و داڕشتن و داتاشینی وشەی تازەیشدا قسە زۆرە، لێرەدا هەر بەرکوتێکی لێ دەخەمە بەردەستتان؛ لە بەرای هەموو شتێك، ئەوانەی پێیان وایە زمانی پەنجا ساڵ لەمەوبەری کوردەواری، دەشتەکی و کشتوکاڵیە و، بە کەڵکی دنیای ئەمڕۆمان نایەت و پێداویستیە زمانەوانیەکانی کورد پڕ ناکاتەوە، بە من، لە دەریا بێبنەکەی زمانی کوردیدا مەلەیان نەکردووە؛ هەر هاوپێڕەکانی ئەو بەڕێزانەن وا وشەیەکی ناقۆڵای وەك 'بەشی ناوخۆیی'ـیان داتاشی و درخواردی کوردەوارییان داوە؛ بەشی ناوخۆیی گوایە ئەو شوێنەیە وا قوتابی لێی دەژییێت؛ ڕێك هاتوونە 'قسم داخلی'ـیان وشە بە وشە وەرگێڕاوەتەوە! خۆ دەکرا هەر هیچ نەبێ بیکەنە حەوانگە.

کە جوان لە زمان ورد نەبیتەوە، وا دەزانی وشەی پیر هەر یانی بەتەمەن و، لە واتاکانی تری خافڵ دەبیت؛ زمانی عەرەبی لەبەر ئەوەی پێشگر و پاشگری نیە، زۆر جاران ناچارە بە دوو وشە باسی تاکە وشەیەك بکات؛ ئەوەیە بە حەوانگە دەڵێ قسم داخلی! ئێمەی کوردیش پەلکێشمان کردووەتە لای خۆمان و کرمانەتە بەشی ناوخۆیی! ئیتر کەس نیە بڵێ پێکەوەلکاندنی وشەی بەش و ناوخۆ و پاشگری یای نیسبەت، لە چێشتی کامە مجێوردا کولاوە! زمانی کوردی نزیکەی سەدوچل پێشگر و پاشگری هەیە و، بابەتی وشەڕۆنانی بۆ پەیجۆرانی وشەی تازە، گەلێ ئاسان کردووە. با ماڵەتەکانیەکی باش بکەین و، وردەوردە زمانی نووسین، لە بن نیری زمانی بێگانە دەربهێنین؛ ئەوەی دڵسۆزە و لێی دەزانێ، با قۆڵی لێ هەڵبماڵێت.

سەرەڕای دەسخۆشی لە کاك دکتۆر شێرزاد بۆ ئەو بەرهەمە ناوازە و بەپێزەی، جێی خۆیەتی سپاسی هاوڕێی تەمەن؛ کاك دکتۆر فائیزیش بکەم کە هەموو گرێکوێرەیەکی کشت و دیزاینی کتێبەکەی بۆ دەکردمەوە و، هەر خۆیشی بووە سەبەبی خێر و، بەندەی بە قابل زانیبوو بمنێرێت بۆ ئەم کاری بژار و زمانەوانیە.

ئەتەکێتی پەیوەندی و ئاشنایەتی

ئەتەکێت

شێوە و شێوازی پەیوەندی

کاریگەریەکانی پەیام لەسەر پەیوەندی

ئەتەکێتی ئاشنایەتی و یەکترناسین

یاساورێسای خۆناساندن

شێوازی سڵاو و چاکوچۆنی و خۆشتەوازی و موجامەلە

ئەتەکێتی تۆقەکردن

بایەخی تۆقە

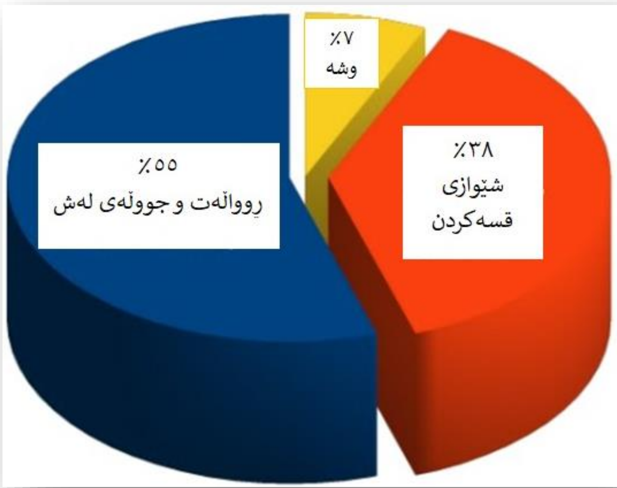
شێوازی خۆدزینەوە لە تۆقە و یەکترماچکردن

شێوازی تۆقە و چاکوچۆنیەکی ژیرانە

جۆرەکانی تۆقە

ئەتەکێت

ئەتەکێت (*Etiquette*) وشەیەکی فەرەنسیە؛ یانی **بارکۆد** یاخود **لێبڵ**؛ پارچەکاغەزێك بووە لکاندوویانە بەو بابەتانەدا کە ویستوویانە بیفرۆشن؛ لە ساڵی ١٧٥٠ــی زایینی بەم لاوە وردەوردە ماناکەی گۆڕا و، بوو بەم مانایەی کە ئێستا لێی حاڵی دەبین؛ واتە هونەری هەڵسوکەوت و ژیرانە ڕەفتارکردن لەگەڵ خەڵکدا.



هەندێ ئەتەکێت هەیە ئەوسا و ئێستای بۆ نیە و کۆن نابێ و ناگۆڕێ؛ وەکو قسەی خۆش و ڕێز؛ هەندێکیشی هەیە دەگۆڕێ؛ بۆ نموونە شێوازی پرچ و جلوبەرگ؛ سەرەڕای ئەوانەش، هەر سەردەمێك و ئەتەکێتی تایبەت بە خۆی هەیە؛ هەر شتێکی نوێ کە دروست دەکرێ، ئەتەکێتی تایبەت بە خۆیشی لەگەڵدا دێ؛ بۆ نموونە ئۆتۆمبێل و مۆبایل.

وەك لە پێشەکییشدا باسم کرد، پسپۆڕانی زانستی پەیوەندی دەڵێن پەیام، هەر سەدا٧ــی لە ڕێی وشە و زمانەوە دەگوازرێتەوە؛ سەدا٣٨ــی بە هۆی ئاواز و کێش و هەوای دەنگەوە دەگا؛

سەدا٥٥ـەکەی تری، زمانی جەستە دەیگەیێنێت! کەوابوو دەبێ فێری زمانی جەستەیش ببین؛ هەتا هەم پەیام و مەبەستەکەی خۆمان جوانتر بگەیێنین و، هەمیش زمانی جەستەی بەرانبەر بخوێنینەوە. بە دیوە زانستیەکەیدا، هەر جووڵەیەکی لەش و دەموچاو، کە پەیامێکی پێ بگوازرێتەوە، بەشێکە لە زمانی جەستە؛ زمانی جەستە، درکێنەر و ڕەنگدانەوەی هەستی شاراوەی مرۆڤە؛ گەربێتو کەسێك باوەڕی بە خۆی نەبێت و، لە خۆی ڕانەبینێت، هەر لەخۆوە شانەلەرزە و لنگەلەرزە دەگرێ و، پێی ناکرێ ڕێك بڕوانێتە ناوچاو بەرانبەرەکەیدا؛ پێچەوانەکەیشی ڕاستە، واتە ئەگەر ڕاست دابنیشیت و، سنگت بدەیتە پێشەوە، با لاوازیەکیشت هەبێ بەڵام زۆر دیاری نادات و، وردەوردە هێز دەگریتەوە.

زمانی جەستە دوو بەشە؛ هەردوو بەشەکەیشی ئەتەکێت و ڕێساوڕێسای خۆی هەیە:

- جووڵەی لەش و دەموچاو؛ ئەمەیان هەمووی بە دەست مرۆڤەوە نیە و، هەندێ جار لە دەستی دەردەچێت.
- سەروسەکوت و ڕوواڵەت؛ ڕێکخستنی ئەم بەشەیان زەحمەت نیە؛ ئەوەی بیەوێ، بە هەندێ شارەزایی و، سەلیقە و تاقەت، دەتوانێ سەروسەکوت و ڕوواڵەتێکی ڕێکوپێك بۆ خۆی دروست بکات.

شێوە و شێوازی پەیوەندی

گرێدانی پەیوەندیەکی باش و بەهێزی سیاسی و ئابووری و کولتووری لە نێوان وڵاتاندا تا بڵێی ئەستەم و دژوارە و، ئەتەکێتی تایبەت بە خۆی هەیە. شێوازی پەیوەندی، بۆ خۆی زانستێکە و، فێربوونی دەوێ؛ هەندێکی لە ماڵەوە فێر دەبین و، بڕێکی لە قوتابخانە و لە خەڵکی دیکەوە؛ هەندێکیشی ئەوەندە وردە، بە تایبەتی لە پەیوەندیی نێوان وڵاتاندا، پێویستی بە خوێندن و خوێندنەوە و، کۆڕ و سیمینار هەیە.

یەکێك لە بنەماکانی ژیانی مرۆڤ و یەکەم جووڵەی ژیانی کۆمەڵایەتی، پەیوەندیە. مرۆڤ لە هەڵسوکەوتی ڕۆژانەی خۆیدا بەردەوام خەریکی ئاڵوگۆڕی بیروڕا و هەست و حەزەکانی خۆیانن و لەو ڕەوتەشدا پەیوەندی، دەورێکی زۆر گرینگ دەگێڕێ؛ ڕەوتی پەیوەندی، سێ بەشی هەیە:

- ✓ **قسەکەر**
- ✓ **پەیام**
- ✓ **گوێگر**

بەشی هەرە سەرەکی، مەبەست و پەیامەکەیە.

پەیام، بە دوو شێوە دەگوازرێتەوە: یان **بە قسە و بە زمان،** یانیش **بە ئاماژە و ئیشارە.** لە باسی ئەتەکێتدا زیاتر گرینگی بە ئاماژە و ئیشارە دەدرێت. جا لەو حاڵەتەدا، ئەو کەسەی پەیامێکی پێیە و مەبەستێکی هەیە، بەبێ ئەوەی بە ڕوونی قسەکەی بکا، هەر بە ئاماژە و بە زمانی جەستە، پەیامەکەی دەگەیێنێتە بەرانبەرەکەی.

لەو چەند دەهەیەدا چاخی پیشەسازی گۆڕا و سەردەمی دیجیتاڵ سەری هەڵدا؛ ئێستاکە سەدا٨٠ـی پەیوەندی لە ڕێی کەناڵە ئەلیکترۆنیەکانەوە جێبەجێ دەبێ؛ خەڵك ڕۆژانە بە لای کەمەوە پێنج شەش سەعات بە تەلەفۆن و کۆمپیتەر و لەپتۆپ و ئایپەدەوە خەریکن و کاری خۆیانی پێ ڕادەپەڕێنن؛ پەیوەندی دەکەن و لێك نزیك دەبنەوە. دامەزراوەی هارڤارد ئستانفۆرد کارنگی توێژینەوەیەکی کردووە و دەڵێ **توانای پەیوەندی ڕەمزی زۆربەی سەرکەوتنە ئابووری و، کۆمەڵایەتیەکانە؛** دۆزینەوەی کار، ڕاگرتن و بەردەوامی و پێشکەوتن لە کاروباریشدا هەر بە هۆی پەیوەندیەکی تۆکمە و بەهێزەوەیە؛ چەندە پەیوەندیەکە بەهێز بێ، ڕادەی سەرکەوتنیش زیاتر دەبێ.

پەیوەندیەکی کاریگەر، نهێنیی سەرکەوتنی مرۆڤە؛ پەیوەندیەکی دروست و بەجێ، دەرگای سەرکەوتن دەخاتە سەر پشت؛ هەرکەسێك بیەوێ لە کار و ژیاندا سەربکەوێ و، خۆشەویستی خەڵك بێ، دەبێ ئاگاداری زمان و ئاماژەی جەستەی بێ. پەیوەندی، قسەی یەکەم دەکا. ئێمەی مرۆڤ، سەدا٧٥ـی کاتی ڕۆژانەمان بلێیینەڵێی بە پەیوەندیەوە تێدەپەڕێ، جا بۆیە چۆنیەتیی ژیانی هەر کەس، بەسراوەتەوە بە چۆنیەتیی پەیوەندیەکانی لەگەڵ خەڵکدا. هونەری پەیوەندی، وردەکاریەکی زۆری هەیە، بەڵام لە هەمووی گرینگتر ئەوەیە هەم لە بیروبۆچوونی بەرانبەر حاڵی ببی، هەم بەرانبەرکەت لە بیروڕای خۆت حاڵی بکەیت.

مێشك دەزگایەکە دایمە خەریکی لێکدانەوەیە؛ هەرپێنج هەستەکە و هەستی شەشەمیش، دەرگای زەینی مرۆڤن؛ بەردەوام پەیامی جۆراوجۆری بۆ دەنێرن و، داوای وەڵام و کاردانەوەی لێ دەکەن؛ شێوازی کاردانەوەکە بەندە بە چەند فاکتەرێکەوە؛ لە تایبەتمەندیەکانی کەسەکە خۆیەوە بیگرە هەتا کۆتوبەندە کۆمەڵایەتی و کولتووریەکان، دەوری تێدا دەبینن؛ لەو وێنەیەی خوارەوەدا بە ئاماژەوە باسی چەند بنەمایەکی ڕەوشت و ئەتەکێتم کردووە کە دەبنە بێژنگی نیازە نەدرکاوەکەی ناو مێشك و، مرۆڤ بەوانە نیازی دڵی خۆی دەپاڵێوێت و ئینجا دەیدرکێنێت.



كاریگەریەكانی پەیام لەسەر پەیوەندی

✓ مرۆڤ هەموو ڕۆژێ بە شێوازی جیاجیا پێكەوە لە پەیوەندیدان بۆ ئەوەی بیروبۆچوون و هەواڵ و زانیاری و هەست و حەز و ئارەزووی خۆیان بگەیێنین بە یەكتر. بۆیە ئەگەر كەسێك پەیوەندیەكی باشی لەگەڵ خەڵكدا نیە، دیارە ئەركی سەرشانی خۆی جوان جێبەجێ نەكردووە؛ پێچەوانەكەیشی ڕاستە، یانی هەتا ئەركی خۆمان باشتر جێبەجێ

بکەین، لە ناو خەڵکیشدا خۆشەویستتر دەبین؛ پەیوەندیەکی باش، سەرکەوتن و متمانەی بە دواوەیە.

- ✓ شێوەی گەیاندنی پەیام، شێوازی وەرگرتنەکەی دەسنیشان دەکا. ئەو قسانەی دەیکەین، کێش (تۆن) و ئاوازی دەنگ، شێوازی سەیرکردن و چۆنیەتیی ڕاوەستان و شێوازی سەرلارکردنەوە یان دانەواندن، هەرهەمووی کار دەکاتە سەر بیسەر، بەو گوێرەیە قسەکەمان لێك دەداتەوە.
- ✓ ئەوەی گرینگە، شێوازی وەرگیرانی پەیامەکەیە نەك ناردنەکەی. پەیوەندیەکی ڕاستەقینە ئەو پەیامەیە کە بیسەر لێکی دەداتەوە، نەك ئەوەی قسەکەر دەیڵێ. جا بۆیە لە گەیاندنی پەیامدا هەر نیازپاکی بەس نیە، بەڵکو دەبێ کردەوە و شێوازی دەربڕینەکەیشی وا بێ، نیازپاکیەکە ڕاگوێزێت.
- ✓ زۆر جار، شێوازی دەسپێکی پەیام، ئاکام و بەرهەمی پەیوەندیەکە دەسنیشان دەکات.
- ✓ پەیوەندی وەك شەقامێکی دووساید وایە. لە پەیوەندیەکی باشدا هەردوو فاکتەرکە دەور دەبینن. بۆ ناردن و وەرگرتنەوەی پەیام وەك خۆی، دەبێ بیروبۆچوونی بەرانبەرەکەت ببیسی و بە جوانی لێی تێبگەیت.

پەیوەندی کاتێك کاریگەر دەبێ، کە ئەو کۆسپ و لەمپەرانەی سەرەڕێگەمان بە جوانی بڕیبێت؛ بۆیە دەبێ لەو بوارەوە تەواو ورد ببینەوە بۆ ئەوەی بە پەلە و هەڵەشەیی لە شتەکان ڕانەمێنین و بە مەزەندە و گومان و بیرکردنەوەیەکی پێشوەختەداڕێژراو و پاڵەپەستۆی دەروونیەوە، بڕیارێکی کرچوکاڵ نەدەین. هەر بۆیە پێشنیار دەکرێ:

- ڕێزی بەرانبەرەکەت بگری؛ ڕێزیش دوولایەنەیە.
- بە شوێن خاڵ و بواری هاوبەشی نێوانتاندا بگەڕێن.
- ئامانج و پێداویستی و نیگەرانیەکان بێنیتە گۆڕێ.
- ئەگەر پێویستی کرد، دیسان باسی ئەو شتانە بکەنەوە کە لەسەریان ناتەبا و ناکۆکن.
- گرینگی بەو ئەنجامانە بدەن کە بە دڵی هەردوو لاتانە.
- خۆگونجێن و نەرمونیان بن و ڕێگەچارەی جۆراوجۆر تاوتوێ بکەن.
- دەرگای زەینتان لەسەر پشت بێ و، فکرتان کراوە بێ.
- دایمە سەری چاکە بگرن؛ واتە بیرکردنەوەتان ئەرێنی بێ.
- پێکەوە گرێکوێرەکان بکەنەوە و، کێشەکان چارە بکەن.
- وشەی "بەڵام" لە زمانتان بسڕنەوە.

- ئەگەر شێوە و شێوازێك هیچی لێ شین نابێ، بیگۆڕن.
- تایبەتمەندیە باشەکان ببینن و بەهێزیان بکەن.
- ورد و ڕوون قسە بکەن.
- ناووناتۆرە لە خەڵك مەنێن و، گرینگی بە هەڵسوکەوتی کابرا بدەن.
- گونجێنەر و واقیعبین بن.
- کەسایەتیی کەسەکانتان لەبەر چاو بێ.
- لە قسەی بەرانبەرەکەتان ورد ببنەوە.
- نە خەڵك بە کەم تەماشا بکەن، نە خۆتان بە کەم بزانن.

ئەتەکێتی ئاشنایەتی و یەکترناسین

پەیوەندی وەکو هەناسەدان وایە؛ وەکچۆن ژیان بەندە بە هەناسەوە، کۆمەڵگایش بەبێ پەیوەندی، هەڵدەوەشێتەوە.

ئەتەکێت شێوازێکی بەرز و ژیرانەیە بۆ هەڵسوکەوت لەگەڵ خەڵکی دیکەدا؛ کە تووشی خەڵکی نەناس و نامۆ دەبین، یەکترناسین دێتە ئاراوە؛ ڕاستە ئێستا وەکو جاران خەڵك زۆر تێکەڵاوی یەك نابن، بەڵام هەر بۆ ئاشنایەتیەکی سادە و کورتخایەنیش بووبێ، دوو لایەنەکە دەبێ بە چەن وشەیەك خۆیان بناسێنن بە یەکتر؛ جا هەر ئەو یەك دوو وشەیەش، شێوازی خۆی هەیە و دەبێ ڕەچاو بکرێت.

جاری وا هەیە کەسێکی دی، ئەو دوو کەسە بە یەکتر دەناسێنێت کە هێشتا یەکتر ناناسن؛ بۆ نموونە ئاوەها پێکیان دەناسێنێت:

- بەڕێز! با ئەم خۆشەویستەت پێ بناسێنم؛ جەنابی سەرۆك! ڕوخسەت بفەرموون بەڕێز فلانکەس بەڕێوەبەری کۆمپانیای فلانتان پێ بناسێنم؛ خاتوو یان خانم فلان! با لەگەڵ فیسارە خانمدا پێکتان بناسێنم.
- گرنگە لە کاتی پێکناساندا، گچکە بە گەورە بناسێندرێت؛ وا باوە ئەوەی پلەوپایەی نزمترە، خۆی بە کەسی پلەبەرزتر لە خۆی بناسێنێت؛ ئەوجا یان بە خۆی، خۆی دەناسێنێت یان کەسێکی دی دەیناسێنێت.
- هەمیشە پیاو بە ئافرەت دەناسێندرێت، ئەگەرچی پیاوەکە گەورەتر و بەتەمەنتریش بێ.

- ئەگەر ئافرەت دانیشتووە، پێویست ناکا لە کورسیەکەی هەڵبسێتەوە بۆ سڵاوکردن لە پیاو یان ئەو ژنەی دەستی خستووەتە دەستی پیاوەکەیەوە، بەڵام ئەگەر خۆی مەیلی لێ بێ دەتوانێ لە بەریان هەڵبسێتەوە.
- ئەگەرهاتو پاشا یان سەرۆك یان فەرمانڕەوا یان باڵیۆز یان شازادە یان مەلا یان ئەفسەرێکی سەربازیپۆش یان پیرەژنێك هاتە ئاست کورسیەکەی ئەو خانمەی کە دانیشتووە و، سڵاووچاکوچۆنی هاتە گۆڕێ، ئافرەتە دانیشتووەکە دەبێ ببزوێ و لە بەریان هەڵبستێتەوە. گەرهاتو ئەو خاتوونەیان بە یەکێك لەو کەسانە ناساند، دەبێ بە حورمەتی بەرانبەرەکەی تۆزێك سەری دابێنێتەوە؛ وا چاکە هەردوو لایش سووکەزەردەخەنەیەك بکەن.
- ئەو کەسەی دوو کەسی دی پێك دەناسێنێت، ڕەنگە لەو دەمەدا ناوی یەکێك یا هیچکامیانی نەیەتەوە یاد؛ دەتوانێ بەبێ ئەوەی خۆی تێك بدات، بڵێ: "وا بزانم بە خۆتان یەکتر دەناسن." دیارە کە ئەم وای گوت، دوو کەسەکە بە خۆیان ناوی خۆیان دەڵێنەوە.
- لە کاتی پێکناساندندا نازناو بەپێش ناو دەکەوێت. تەنانەت ئەگەر کەسایەتیەکە لە بنەماڵەی پاشایش بێت؛ ئەگەر کابرا بە خۆی، خۆی دەناسێنێت، دەبێ هەر ناوی بچووکی خۆی بڵێت؛ جوان نیە بە نازناو خۆی پیشکەش بکات و، بۆ نموونە بڵێت: "ئەز دکتۆر فڵانکەسم"! کەس هەیە بە خۆی دەڵێ کاك فڵان!
- لەو خوان و داوەتە فەرمیانەی وا میوانی خۆیی و بیانیی زۆری لێیە، وا باشە هەر کەسە و، لە ڕاست خۆیەوە، تۆقەیەك لەگەڵ ئەملاوئەولای خۆیدا بکات و، لە کاتی تۆقەکردنەکەدا خۆی بناسێنێت.
- لەو خۆناساندنە کورتەدا پێویست ناکا کابرا ناوی سیانەی خۆی بڵێت؛ واتە هەر ناوی خۆی و باوکی یاخود ناوی خۆی و پاشناوەکەی دەڵێت و، پێویست ناکا ناوی باپیریشی بڵێت.
- ئەگەر کوڕ یان کچێکی منداڵکار، میوانە و، کەسێکیش لەوێ نیە بیانناسێنێت بە خەڵکەکە، کوڕ یان کچەکە دەتوانێ بۆ خۆی دەستپێشخەری بکا و، بە تۆقەکردنەوە خۆی بناسێنێت.
- کۆکتێلمیوانی یاخود ڕسپشن (Reception; Cocktail Party)، بەو میوانیە دەڵێن دەمەوئێواران دەگیردرێت و، میوانەکان بە چا و شیرینی و خواردنەوە، خزمەت دەکرێن؛ لە کۆکتێلمیوانیدا عادەت وایە خاوەنمیوانی بە ناو میوانەکاندا دەسووڕێتەوە و، میوانەکانیش لەگەڵ یەکتردا دەکەونە قسەوباس؛ جا ئەگەربێتو

میوانێك درەنگ بگاتە میوانیەکەدا و شارەزای کۆکتێلمیوانی نەبێ، ڕەنگە سەری لێ تێك بچێت و، نەزانێ بچێ لە کوێوە دابنیشێت؛ لەو کاتەدا وا باشە ئەوەی درەنگ گەیشتووە، خۆی بە میوانێك بناسێنێت و، داوای لێ بکا بیبات بۆ لای خاوەنمیوانی.

- کە دوو کەس خەریکی قسەوباسی خۆیانن، باش نیە کەسێکی دی بکەوێتە نێوانیانەوە و، لەو دەمە ناوەختەدا خۆی بناسێنێت.
- باش نیە مرۆڤ خۆی هەڵبقورتێنێتە نێو قسەی دوو کەسی دیکەوە.
- ئەگەرهاتو کەسێك خۆی ناساند بە کەسێکی دی و، ناوی خۆی پێ گوت، دەبێ دەرفەت بداتە بەرانبەرەکەی، هەتا ئەویش خۆی بناسێنێت، ئینجا بیکەنە قسەوباسی دی؛ جا ڕەنگە باسی کاروپیشە و، شوێنی ژیانی خۆیان بکەن، یان باسی بابەتێکی گشتی.
- ئەگەر کەسێك داوای شتێك لە یەکێك دەکا، نابێ ئیحراجی بکات؛ جا بۆیە وا باشترە بە ئاماژەوە داوکاریەکەی بڵێ، تا نە خۆی تەنگاو ببێ نە بەرانبەرەکەی.
- ئەگەر پیاوێك بەنیاز بوو خۆی بە ئافرەتێك بناسێنێت، ئەدەب وا دەخوازێ لە شوێنی خۆی هەڵبسێتەوە و، بچێ بۆ لای ئافرەتەکە و، هەر بە پێوە تۆقەیەکی سادەی لەگەڵدا بکات؛ زۆر ئاساییە ئەگەر ئافرەتەکە لەبەری هەڵنەستێتەوە، بەڵام نابێ قاچ بخاتە سەر قاچ؛ پیاوەکە دەبێ هەر بە پێوە ڕاوەستابێت و، نابێ بە لای ئافرەتەکەوە دابنیشێت. لە مەجلیسی کوردەواریدا ماچومووچکردن باو نیە؛ لە وڵاتانی ڕۆژاوایشدا ژن و پیاو لە یەکەم دیداردا ئەملاوئەولای یەکتر ماچ ناکەنەوە.
- ئەگەر یەکێك، کەسێکی بە کەسێکی دی ناساند، وا باشە هەر بە ناو پێکیان بناسێنێت، نەك بە وشەی **هاوڕێ**.
- ئەوەی دوو کەس یان چەند کەسێك پێك دەناسێنیت، هەر یەك جار ناوەکەیان بڵێت بەسە، پێویست ناکا چەندجارەی بکاتەوە.
- ئەوەی کەسێکی پێ دەناسێنن، دەبێ بە دەنگێکی ڕەسەن بڵێت پێخۆشحاڵم؛ یان دڵخۆشم بە ناسینتان؛ یان چاوودڵم ڕوون. ئەگەر کەسێك ژن یاخود مێردەکەی خۆی ناساندووە، بەرانبەرەکە وا چاکە بڵێ: "خوا لە یەکتان نەکا"، "پێکەوە پیر ببن"؛ ئەگەر باوکێ یاخود دایکێك ڕۆڵەکەی خۆی ناساندووە وا باشە لە وەڵامدا بێژی: "تەمەندرێژ بێ"، "لە سایەی باوك و دایکدا گەورە ببێت."

یاساوڕێسای خۆناساندن

- گچکە خۆی بە گەورە دەناسێنێت.
- ئەوەی پلەی نزمترە، خۆی بە پلەبەرزتر لە خۆی دەناسێنێت.
- دەبێ پیاو خۆی بە ئافرەت بناسێنێت نەك ئافرەت بە پیاو.
- لە بابەتی کچ و، ژندا، دەبێ کچەکە خۆی بە ژنەکە بناسێنێت؛ ئەگەرهاتو کچەکە پلەی بەرزتر بوو، ئەوکات دەبێ ژنەکە خۆی بە کچەکەدا بناسێنێت.
- لە کاتی یەکترناسیندا پیاو لەسەر کورسیەکەی هەڵدەستێتەوە.
- ئافرەت ئەگەر مەیلی لێ نەبێ، دەتوانێ لە شوێنەکەی خۆی هەڵنەستێتەوە؛ بەڵام ئەگەرهاتو ژنێکی بەتەمەن یاخود ئافرەتێکی پلەبەرز هات بۆ لای، دەبێ لە بەری هەڵبستێتەوە.
- ئەگەر ئافرەتێکی بەمێردت ناساند بە کەسێکی دی، وا دەیناسێنیت: خاتوو فلانی ژنی فلانکەس.
- ئەگەر کیژێکت بە کەسێکی دی ناساند، بە ناوی خۆی و باوکی یاخود بە ناوی خۆی و پاشناوی بنەماڵەکەیانەوە دەیناسێنێت.
- کە یەکێك بە کەسێکی دیکە دەتانناسێنێ، یا خۆتان دەناسێنن بە کەسێك، ناو و نازناوی خۆتانی پێ بڵێن.
- لە کاتی خۆناساندندا دەست مەکەنە گیرفاندا و، ئاگاتان لە کەسەکە بێت.
- لە میوانیدا، ئەرکی خانەخوێیە میوانەکان پێك بناسێنێت.
- کە بە کەسێك دەناسێندرێن، زۆر مەچەمێنەوە؛ بە زەردەخەنە و، بە سەر، چاکوچۆنیەکی لەگەڵدا بکەن.
- کاتێ بە کەسایەتیەکی گەورەت دەناسێنن، هەتا ئەو دەستی نەهێناوەتە پێشەوە، تۆقە مەکە.
- شەرتی ڕێز وایە گچکە بە گەورە بناسێنرێت نەك بە پێچەوانەوە.
- گەنج دەبێ لە سڵاوکردندا دەسپێشخەر بن، بەڵام بەتەمەنترەکان دەبێ بۆ تۆقەکردن دەسپێشخەر بن.
- بۆ لێکپرسین، گەورە دەبێ دەسپێشخەر بێ.
- لە کاتی پێکناساندنی دوو کەسدا، ناچاریان مەکەن تۆقە بکەن.
- کە بە کەسێکتان پێك دەناسێنن، با ڕووتان گرژ نەبێ و مۆن مەبن؛ دوورە لە نەزاکەتەوە.

- ئەوانەی ئاستی زانستیان لە خوارترەوەیە، دەچن خۆیان بەو کەسانە دەناسێنن کە لە ئاستی بەرزتردان.
- ئەو کەسەی تازە هاتووە، بە خەڵکەکەی دیکەی دەناسێنن.
- ئەگەر خانەخوێ لەبیری چوو بتناسێنێ، بە خۆت، خۆت بناسێنە.
- نابێ بەبێ کاك و دادە یان بەڕێز و خاتوو، هەر بە ناوە پەتیەکەی خۆی، کەسێك بەوانی دی بناسێنیت؛ بە تایبەتی ئەو کاتەی گەنجێك، یەکێکی لە خۆی بەتەمەنتر دەناسێنێ.
- بۆ ناساندن، ناو و پیشەوکاری کەسەکە بە ڕوونی بڵێن.
- ئاگاتان لێ بێ، ئەگەر دەتانەوێ کەسێك بە یەکێك بناسێنن، دەبێ بە حەز و ئارەزووی خۆیان بێ.
- هەمیشەش پێویست ناکا بڵێی "چاو و دڵم ڕوونەوە بوو"، مەگەر هۆیەك هەبێ. وا باشترە لەبری ئەوە، نەرمونیانی و خۆشەویستی لە سەروڕوخسارت بباریێ.
- ئەو کەسەی درەنگ هاتووەتە مەجلیسەکە، هەر ئەوەندە بەسە تۆقە لەگەڵ خانەخوێ بکا و ئیتر هەر بە سەر سڵاو لەوانی دیکە بکا یاخود دەستێکان لێ هەڵبڕێت.
- لە کاتی بەخێرهێنانی کەسانی لەخۆگەورەتر یان میواندا بێ ئەملاوئەولا دەبێ هەستنە پێ؛ بە تایبەتی لە کۆمەڵگای کوردەواریدا زۆر گرینگە.
- کەسایەتیە فەرمیەکان، دەبێ بەبێ ئەوەی ناویان بێنن، بانگیان بکەن وەك: جەنابی سەرکۆمار، جەنابی وەزیر، جەنابی سەرلەشکر یان پرۆفیسۆر و، لەو بابەتانە.
- ئەگەر لەگەڵ یەکێك خۆمانە بوون، نابێ لەنێو کۆمەڵدا بە ناوی خۆی بەبێ "کاکە و بەڕێز و شت" بانگی بکەی.
- بەبێ وشەی **بەڕێز** و **کاك** و **خاتوو** بانگی کەس مەکە.
- لە ناساندنی خێزاندا، دەبێ یەك بە یەك ناوی هەرهەموویان بێنی.
- لە شوێنە گشتیەکاندا وەختێك تووشی ئاشنایەك دەبی، نابێ خەمسارد و بێهەست بی، ئەگەر دووریش بوو، بە ئاماژەی سەر و زەردەخەنەیەك محەبەتی خۆت دەربڕە.
- نابێ زۆر خۆت دابێنیتەوە؛ ئەگەریش وەهات کرد نابێ زۆر بخایەنێت.
- لە کاتی سڵاوکردندا نە قاچ بکوتن بە عەرزا، نە دەست و سەرتان ڕابوەشێنن.
- کە یەکێکتان پێ دەناسێنن، ئێوەش ناو یاخود نازناوی خۆتان بڵێن و، پێی بڵێن **خۆشحاڵ و کەیفخۆش بووم** یان بە شتێکی لەو بابەتە ڕێزی بگرن.
- بەر لەوەی دەست بە قسە بکەن، خۆتان بناسێنن.
- لە بەخێرهێناندا، گەنجەکان بەخێرهاتنی گەورەکان بکەن.

- ئەوانەی پۆست و پلەیان نزمترە، بەخێرهاتنی پایەبەرزەکان بکەن.
- شیاو نیە کرنۆش بۆ یەك بە یەکی خەڵکەکە ببەیت.
- وەختێك لە کۆڕێکدا، کەسێك بە چەند کەسی دی دەناسێنن، وا باوە بە دەنگی بەرز ناو و نازناوەکەی دەڵێن، ئینجا کەسە ناسێنراوەکە لەسەرخۆ کڕنۆشێکیان بۆ دەکا؛ دەستێك لەسەر سینگی دادەنێ.
- ئەگەر دانیشتوویت و یەکێك هات و بە لاتدا تێپەڕی و بە دەم ڕۆیشتنەوە سڵاوی لێت کردا و لێتی پرسێ، بە ڕێزەوە وەڵامی بدەرەوە و تۆزێك هەستەوە.
- ئەو کەسەی دەچێتە نێو کۆمەڵێك، دەبێ سڵاو لە خەڵکەکە بکات.
- ئەگەر کەسێك هاتە ژوورەوە، پاش سڵاو و لێپرسین بە زەردەخەنەیەکەوە بەخێرهاتنی بکە.
- پاش ناساندن، ئیتر پێویست نیە دیسان ناوی خۆت بڵێیتەوە، مەگەر ئەوەی کابرا ناوەکەتی لەبیر کردبێ.
- ناوی ئەو کەسەتان لەبیر نەچێتەوە کە پێتان دەناسێنرێ و دەبێ ئاگادار بن و ناوەکەیتان لەبیر بمێنێ.
- کە دەتانەوێ دوو کەس پێك بناسێنن، نابێ لە دوورەوە بێ.
- سڵاو و چاکوچۆنی لە دیدارەکاندا، نەك بۆ خەڵکی ئاشنا، بەڵکو بۆ کەسانی نامۆش شیاوە، هەڵبەت لەمەیاندا تۆقەکردن پێویست نیە.
- پرسیارکردن، خۆناساندنی ناوێ.
- شێوازی هەڵسوکەوت لە کاتی بەخێرهێنان و سڵاو و چاکوخۆشیدا، زۆر زۆر گرینگە، دەبێ ڕاستەوخۆ و بە زەردەخەنەوە سەیری ئەو کەسە بکەیت کە چاکوچۆنیەکەی لەگەڵ دەکەیت.
- کاتێك، چەند کەس پێك ئاشنا دەکرێن، لە گەورەوە بەرەو خوار دەبێ بکرێ.
- دەبێ ئەو کەسانەی دێنە نێو کۆمەڵێك کەسەوە، بە خەڵکەکە بناسێنین و ئینجا داوا لەوانی دیکەش بکەین خۆیان بناسێنن.
- بە مەبەستی گرینگیدان بەو کەسەی قسەت لەگەڵ دەکا، لە پێشدا تۆقەی لەگەڵ بکەیت و ئینجا دەست بە قسان بکەی.
- پێش ئەوەی لەگەڵ یەکێك ئاشنا بیت، پێویستە دڵنیا بیتەوە کە ئەو ئاشنایەتیە ویستی هەردوولایەنە.
- باشترە کە یەکێك هاتە ژوورەوە، لە بەری هەڵبسنەوە.
- دەموچاوتان لە دەموچاوی گەورەتر یاخود پلەبەرزتر لە خۆتان مەبەنە پێشەوە.

- که دەچیتە ماڵ کەسێك، زۆر سەیری قەنەفە و تابلۆ و شتەکانی ناو ماڵەکەی مەکە؛ ماڵەکە چەندیش دڵگر بێ، زۆر سەرنجی مەدەن.
- نابێ دوو کەس بێننە بەرانبەر یەك و بڵێن پێکەوە ئاشنا بن؛ ئەوە بێئەدەبیە.
- ئەگەر ناسێنەر، کەسانی هاوتەمەن پێك ئاشنا دەکا، دەبێ ئەوەیان بەوانی دیکە بناسێنێ، کە کەمتر ناسراوە.
- لە میوانیە گەورەکاندا پێویست نیە کەسێك بە هەمووان بناسێنرێ؛ با خۆی بە چەند کەسێکی نزیك و ئەوانەی لە تەنیشت یەکترەوە دانیشتوون بناسێنێ و بکەونە قسەکردن.
- ناساندن نابێ جۆرێك بێ، هەست بکرێ بۆ شکاندن و بچووککردنەوەیە؛ نابێ ئەو کەسەی دەناسێنرێ، پێی تێك بچێ.
- ناساندن نابێ دوورودرێژ و پڕموجامەلە بێ و، پەسن و تاریفی لە ڕادەبەدەری تێدا بێ.
- وەختێك دوو کەس سەرقاڵی قسەکردنن، پێویست نیە بۆ ناساندنی یەکێك، قسەیان پێ ببڕی.
- هەندێ کەس هەنە هەرگیز بۆ سڵاوکردن دەستپێشخەری ناکەن و، هەمیشە چاوەڕێن خەڵك سڵاویان لێ بکەیت؛ ئەوە ڕەوشتێکی باش نیە.
- هیچ پێویست ناکا کەسێك کە تازە هاتووە بە کەسێك بناسێنرێ کە خەریکە دەڕواتەوە.
- ئەگەر یەکێك کە پێشتر دیتووتە و لەوێیە، بەڵام ناوی تۆی لەبیر چووەتەوە، دەبێ یارمەتیدەری بیت و ناوی خۆت و ئەو شوێنەشی بیر بخەیتەوە کە یەکترتان لەوێ دیتووە. خۆتان بپارێزن لە گوتنی: نامناسی؟ یان، نامناسیتەوە؟ یان نازانی من کێم؟ چونکە ئەوە نەك لە پەیوەندیە دیپلۆماتیکیەکاندا، بگرە لە پەیوەندیی کۆمەڵایەتیشدا دوورە لە ئەدەب و نەزاکەتەوە.
- ئەگەر بە یەکێك ناسێندرایت، کە دەیناسیت، وا باشترە ناوەکەی بڵێیت و ئەحواڵی بپرسیت، ئەگەر ناوی کابرات لەبیر چووەتەوە، ئەوەندەی پێت دەکرێ مەهێڵە هەستی پێ بکا، بەڵکو لە ڕێگەیەکەوە ناوەکەی بپرسە.
- هەتا پێت دەکرێ، بە کەس مەڵێ "ڕوخسارت غەریب نیە بەڵام بیرم ناکەوێتەوە"، بەڵکو هەوڵ بدە لە کاتی قسەکردندا ناوەکەیت بیر بکەوێتەوە.
- سادەیی و هەستی خۆمانەتی گرینگترین خاڵی هەڵسوکەوتە لەگەڵ خەڵکدا.
- دەبێ بە گەرموگوڕی سڵاوی خەڵك بستێنیتەوە، وەڵامدانەوەی بە ساردوسڕی، دوورە لە ئەخلاق.

- له ناو هاوشاناندا، گەنجان بە گەورە و بەتەمەنترەکان و تاقە کەسێك بە دوو یان چەند کەسێك دەناسێندرێ.
- ئەو میوانەی بە درەنگەوە دەگات، ئەو کاتەی دەچێتە سەر مێزی میوانیەکە، دەبێ چاکوخۆشیەکی سەرپێیی لەگەڵ هەمووواندا بکا، لە جێی خۆی دانیشێ و ئینجا سڵاو لەو کەسانە بکا کە لەملاوئەولایەوە دانیشتوون، لەو دوو حاڵەتەدا تۆقەکردن پێویست نیە. لە میوانیە فەرمیەکاندا، دەبێ لەپێشدا سڵاو لە پیاو و خانمی خانەخوێ و پاش ئەوان لە بەتەمەنەکان و ئینجا لە باقی میوانەکان دەکرێ و ئەحواڵیان دەپرسرێ.
- زووتر سڵاوکردن، نیشانەی سادەیی و ئەدەبی کەسەکەیە، نابێ چاوەڕوانیت لە گەورەکان بێ لەپێشدا سڵاوت لێ بکەن، ئەوە بێ ئەدەبیە.
- کە جگەرەت بە لێوەوەیە، سڵاوکردن پێچەوانەی نەزاکەتە.
- کاتی سڵاوکردن دەبێ کڵاوەکەت داگری.
- کەسانی هەلپەرست، وەختێك کاریان بە یەکێك بێ، بە گەرموگوڕی سڵاوی لێ دەکەن و لێی دەپرسن، ئەوەش دوورە لە ئەدەب و نەزاکەت.
- لە کاتی چاکوخۆشیدا، دەبێ ئاگامان لێ بێ و بزانین هاوڕێکەمان چەندە تاقەت و دەرفەتی بیستنی قسەکانی ئێمەی هەیە.
- سڵاوکەر، هەمیشە چاوەڕوانی وەڵامە، بە گەرموگوڕی و خۆمانە وەڵامی سڵاوەکەی بدەرەوە.
- ئەگەر یەکێك ئەحواڵتی پرسی، دەبێ سپاسی بکەیت، نەك بچی باسی نەخۆشی و دەردی بۆ بکەیت.
- کە سڵاو لە یەکێك دەکەیت و لێی دەپرسیت، بە باسوخواسی دوورودرێژ وەڕەزی مەکە.
- کە تووشی ئاشنایەك دەبیت، پاش سڵاو و لێپرسین، مەڵێ بۆ وا لاواز بوویتە؟ یان بۆ وا سەرت سپی کردووە و شکاوی! ئەو باسوخواسە خۆش نیە.
- هەمیشە بە ڕێزەوە ناوی خەڵك بهێنە.
- تەنیا ئەگەر لەگەڵ بەرانبەرەکەت زۆر نزیك و هاوڕێ و خۆمانە بوویت دەکرێ بە ناوەکەی خۆی بەبێ پێشگری "کاك، بەڕێز و شت، بانگی بکەیت، ئەگینا ناخۆشە و، جۆرە سووکایەتیکردنێکە.
- ئەگەر پیرەمێردێ یاخود پیرەژنێك بەبێ کاکە و دادە، هەر بە ناو بانگی گەنجێکی کرد، کێشە نیە، بەڵام نابێ گەنجەکەیش هەر بە ناو بانگی ئەوان بکاتەوە.
- منداڵەکانتان فێر بکەن، ئەو کاتەی ئێوە سڵاو لە ئاشنایەك دەکەن، ئەوان ساردوسڕ ڕامەوەستن، بەڵکو ئەوانیش بەئەدەبەوە سڵاو بکەن.

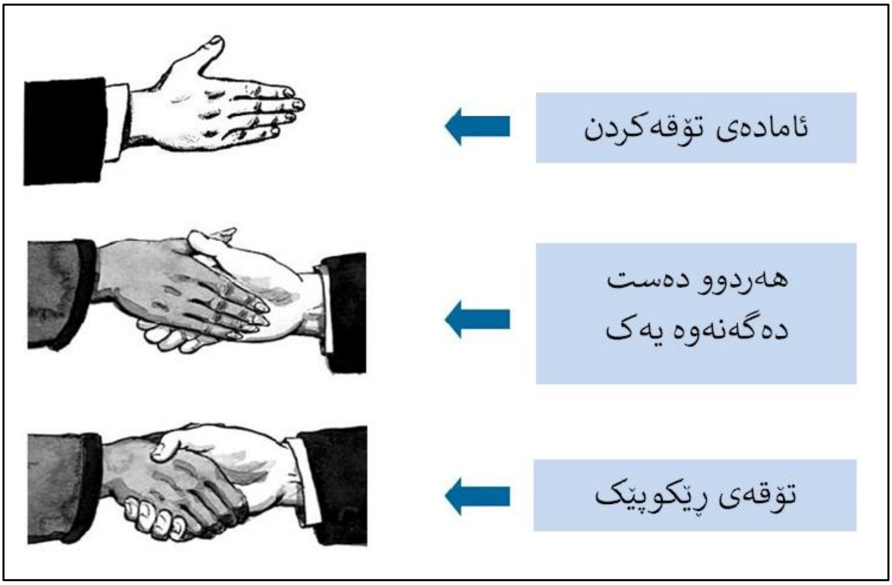
- منداڵەکانتان فێر بکەن، کە ئەگەر بەتەنێ تووشی دۆست و ئاشناکانتان بوون، سڵاویان لێ بکەن و ڕێزیان بگرن و خەمساردانە بەلایاندا تێنەپەڕن.
- سڵاو و چاکوخۆشی نابێ بۆ ئەوە بێ خۆت لە ژیانی تایبەتی خەڵکی هەڵقورتێنی و، بزانی چۆن دەژین و چ دەکەن.
- لە کاتی سڵاو و لێپرسیندا، خۆ لە پرسیاری لابەلا و زیادە ببوێرن.
- وەختێك تووشی یەکێك دەبین کە کارێکی پێمانە، ئەدەب دەخوازێ چەندی پێمان دەکرێ ڕاوەستین.
- لە کاتی سڵاو و لێپرسیندا ڕاوەستن، نەك ئەوەی سڵاوکەرەکە بەدووی خۆتاندا پەلکێش بکەن، ئەگەر ڕێگەتان یەك بوو، بەدەم ڕێگەوە درێژە بە قسەکانتان بدەن.
- کە یەکێك سڵاوی لێ کردن و خۆی ناساند، ئەگەر نایناسن، یان لەگەڵ یەکێکی دی لێتان تێك چووە، ئەدەب وا دەخوازێ وەڵامی بدەنەوە و ڕێزی بگرن، نەك ساردوسڕ بە لایدا تێپەڕن.
- لەبەر خاتری سامان و پێگە سڵاو لە کەسەکە مەکەن، یان زیاتر لە خەڵکی تر، ڕێزی لێ مەنێن.
- کەسی مەزن، لەگەڵ هەمووواندا بە ڕێز و بە ئەدەبەوە هەڵسوکەوت دەکا و هەژار و دەوڵەمەند بە لایەوە وەك یەکن.
- بۆ گوتنی بەیانی باش، ئێوارە باش و شەوباش و ماڵاوایی لە کەسێکی خۆیی، باشتر وایە ناوی کەسەکە بێنن، بۆ وێنە "بەیانی باش کاك فلانکەس!"
- لە کەس مەپرسە **ئەرێ مووچە و مەعاشت چەندە؟**
- قەت پرسیاری ساڵ و تەمەن لە ئافرەت مەکە.
- لەگەڵ ئافرەتدا تۆقە مەکە، مەگەر خۆی دەستی هێنابێتە پێشەوە؛ کەواتە **هەتا ئافرەت بە خۆی دەستی بۆ تۆقە نەهێناوەتەوە پێشەوە، پیاو بۆی نیە دەستی تۆقەی لێ بباتە پێشەوە.**
- ئەگەر کەسێك پاروو لە دەمیدایە، سڵاوی لێ مەکەن؛ لێ گەڕێن پارووەکەی قووت بدا، ئینجا سڵاوی لێ بکەن.
- زوو زوو لەبەرهەستانەوە ناخۆشە؛ ئەوەندە هەستانەوە و دانیشتنەوە مەکەن، با بەرانبەرەکەتان ئیزعاج و تەنگاو نەبێت.

شێوازی سڵاو و چاکوچۆنی و خۆشتەوازی و موجامەلە

ڕاسته سڵاو، تاکه وشەیەکە بەڵام، شێوازی دەربڕینەکەی یەك دنیا پەیامی تێدایە؛ سڵاوێکی کوردانە؛ سڵاوێکی گەرموگوڕ؛ سڵاوێکی ساردوسڕ؛ سڵاوێکی مەبەستدار و تەعلیقاوی؛ سڵاوێکی گاڵتەجاڕانە؛ سڵاوێکی بەزەییاوی؛ سڵاو، دەروازەیەکە و هەتا نەکرابێتەوە، ئەو دیوەکەی دیار نیە.

- موجامەلە خۆشە، بەو مەرجەی لە تام دەرنەچێت.
- ئەوەی بە دەم زەردەخەنەیەکی وشکوبرینگەوە سڵاو دەکا، دیارە لەو دەمەیدا تووڕە و بێتاقەتە؛ بۆیە حەزی لێ نیە بە سڵاوێکی گەرم، بەرانبەرەکەی بانگهێشت بکا بۆ ناخە شڵەژاوەکەی.
- ئەوەی سەیری ناوچاوی بەرانبەر ناکا و، بە ساردوسڕیەوە سڵاو دەکا، چاوەڕێی پێوەندیەکی گەرموگوڕی لێ مەکە.
- گەورەکان دەڵێن خۆزگەم بەوەی خۆی دەناسێت و، سنوور نابەزێنێت؛ کاتی ڕاستی و گاڵتە دەزانێت؛ ڕاستی گرنگە بەڵام بەبێ موجامەلەش، پەیوەندی کامڵ نابێت؛ قسەی خۆش و خۆشتەوازی و موجامەلە و، ڕووی خۆش دڵی بەرانبەر خۆش دەکات. چاکوچۆنی، هونەری ڕازیکردنی خەڵکە؛ هەڵبەت موجامەلە دەبێ لە دڵەوە بێ نەك ڕووالەتی و، بە فرتوفێڵ. دڵڕایی و خوڵك و مکێس (موجامەلە)ی ڕاستەقینە ئەوەیە وا ڕێزی هەمووان بگری، بە ناسیار و نەناسەوە؛ سەرکردە و بنکردە؛ ڕەسەن و ڕەشۆك؛ بەڕێوەبەر و فەرمانبەر؛ بە خزم و بێگانەوە؛ گەورە و گچکە بە لایەوە یەکە.
- مرۆڤی شەرمن، دڵی کەسی پێ رایی ناکرێت؛ چاکوخۆشی و موجامەلە شەرمی پێ ناوێ؛ موجامەلەکردنی لەڕادەبەدەر، بەرانبەر بێتاقەت دەکا.
- موجامەلە بە سادەوساکاری و بە ڕاستگۆیی دەکرێ؛ ناکرێ قسەت لەگەڵ بەرانبەردا خۆش بێت و، بە هەڵسوکەوت دڵی بشکێنیت.
- پێاهەڵدان و مەدحەکردنی ساختە و نابەجێ، نەك هەر دڵی بەرانبەر خۆش ناکات، هیچ بە دووری مەزانە دڵیشی دەڕەنجێنیت.

ئەتەکێتی تۆقەکردن



کۆنفۆسیۆس دەڵێت: "پیاوی نەبەرد لەگەڵ ئازایەتیەکەیدا، زۆر بەڕەحم و بەبەزەییشە." شێوازی پێشوازی و بەخێرهێنان لە هەر کۆمەڵگایەکدا جۆرێکە؛ هەر کۆمەڵێك و، دابونەریتی تایبەت بە خۆیان هەیە. لە ڕۆژاوا، پیاوان لە کاتی چاکوچۆنیکردندا هەر تۆقەیەك دەکەن و ئەملاوئەولای یەکتر ماچ ناکەن؛ ئافرەت یەکتر ماچ دەکەنەوە؛ ئافرەت و پیاویش بە دەم تۆقەکردنەوە ڕەنگە یەکتریش ماچەوە بکەن.

لە وڵاتانی باشووری ڕۆژهەڵاتی ئاسیا و لە ڕۆژهەڵاتی دووریشدا، وەك هند و ژاپۆن و چین، سڵاو و چاکوچۆنی، بەبێ تۆقە و ماچە. هەردوو ناولەپی خۆیان دەنێن بە یەکدا و دەیگرن بە سینگەوە و، سەرێك دادێننەوە؛ ئەوە نیشانەی ڕێزە. لە باشووری ئەفریقا، لە کاتی سڵاوکردن و بەخێرهێناندا دەست دەخەنە سەر شانی یەکتر.

عەرەب، لە سڵاو و چاکوچۆنیدا زۆر گەرمن؛ جگە لە تۆقە و ماچ، هەندێ جار توندوتۆڵ باوەشێکیش دەکەن بە یەکدا؛ ئەگەر زۆر نێوانیان خۆش بێ، سەرەکەپوویەکیش بە یەکدا دەسوون. لە کوردەواریدا دەسماچان هەبووە؛ واتە پاش یەکترماچکردن، دادەهاتنەوە و دەستی یەکتریشیان ماچ دەکرد؛ ئێستا دەستماچکردنەکە مەگەر بە دەگمەن، ئەگینا هەر باوی نەماوە.

ڕەنگە لە بۆنە و میوانیەکدا چاوت بە دۆست و برادەر و خزم و ناسیارێکی خۆت بکەوێت و، لەبەر میوانیەکە و قەرەباڵغایی، سەرت لێ بشێوێت و، نەزانی چۆنچۆنی هەڵسوکەوت بکەی؛ نازانی ئاخۆ بجیت بە پیریەوە، یان هەر لە دوورەوە سڵاوی لێ بکەیت؛ یان هەر وازی لێ بێنی و چاکوچۆنیەکە هەڵگریت بۆ وەختێکی دی؟ یان هەیە لە ناو خەڵکدا شەرم دەکا و، خۆی دەدزێتەوە لە چاکوچۆنی. هەیشە کۆنەقینێکی لە دڵدایە و، خۆی لە گێلی دەدا. هەرچۆنێك بێ، تۆقە کۆمەڵە یاساوڕێسایەکی خۆی هەیە؛ لێرەدا بە بڕگەوە باسیان دەکەین:

- ئەگەر دەستەوانەت لەدەستدایە، بەر لەوەی تۆقە بکەیت دایکەنە لە دەستت.
- کە یەکێك دەستی گیراوە و شتێکی بە دەستەوەیە، نابێ تۆقەی لەگەڵدا بکەیت.
- نابێ بۆ تۆقەکردن قسەی خەڵك ببڕی.
- ئەگەر لە دوورەوە دۆستێکت دی کە سەرقاڵی کارێکە، هەر لە دوورەوە بە جووڵەی سەر و دەست، سۆز و کەرەم بنوێنە، ئیدی پێویست ناکا بچیتە لای و تۆقەی لەگەڵدا بکەیت و، کاتی بگری.
- ماچکردنی دەستی باوك و دایك و مامۆستا و باپیرە و داپیرە و زانا، نیشانەی ئەمەکناسی و ڕێز و ئەدەبە.
- ئەوەی دەستی کەسێك ماچ دەکاتەوە دەبێ خۆی داچەمێتەوە نەك دەستی بەرانبەر هەڵبڕێ گوایە ماچی کاتەوە.
- لە کاتی تۆقەدا، دەبێ دەستەکەی دیکەت ئازاد بێ، نەك لە گیرفانتدا بێ، ئەوە بێنەزاکەتیە.
- لە میوانیدا پێویست ناکا لەگەڵ هەموو میوانەکاندا تۆقە بکەی؛ هەر لەگەڵ خانەخوێدا تۆقە بکە و ئەوانی دیکەش بە سەر سڵاویان لێ بکە.
- لە بەخێرهێنان و تۆقەکردندا شەرم مەکە و لەسەرخۆ زەردەخەنەیەك بکە؛ زەردەخەنە خۆشەویستت دەکا.
- بەر لەوەی کەسی پلەبەرزتر دەست بێنێ بۆ تۆقەکردن، دەستت بۆ تۆقە مەبە پێشەوە.
- وەختێك لەگەڵ یەکێکدا تۆقە دەکەیت، بە زەردەخەنەوە سەیری بکە و تۆزێکیش سەرت دابێنەوە هەتا بزانێ کەیفت پێی هاتووە.
- لە تۆقەکردندا نە ئەوەندە نزیك ببەرەوە بلکێی بە کابرادا، نە ئەوەندەیش دوور بە دەستت نەگاتەوە بۆ تۆقەکردنەکە.

- که تۆقەت کرد نابێ دەستی بەرانبەر گل بدەیتەوە و هەر بەری نەدەیت؛ ناشبێ بە پەلە دەستت بکشێنیتەوە.
- لە دوورەوە تۆقەکردن، پێچەوانەی ئەدەبە.
- لە تۆقەکردندا دەستی بەرانبەرەکەت توند مەگوشە، بە تایبەت هی ئەوانەی ئەنگوستیلەیان لە پەنجەدایە، چونکە دەستیان دێشێنێ.
- گوشینی دەستی پیران دروست نیە.
- دەست نابێ شل و بێگیان بێ، بەڵکو دەبێ خۆمانە و بە تاسەوە بێ.
- لە تۆقەکردندا نابێ سەیری ئەملاوئەولا بکەیت یان قسە لەگەڵ ئەم و ئەودا بکەیت، ئەوە نیشانەی ساردوسڕیە.
- لە تۆقەکردندا، نابێ دەستی بەرانبەر ڕاوەشێنیت.
- ئەگەر دانیشتووی، بۆ تۆقەکردن دەبێ هەستیتەوە و بە پێوە ڕابوەستی، مەگەر عوزر و بیانوویەکت هەبێ.
- هەندێ جار بە هەردوودەست تۆقە دەکرێ؛ ئەوانەی زۆر دۆست و خۆمانەن زۆربەیان بە دوو دەستان تۆقە دەکەن.
- لە کاتی تۆقەکردندا نابێ دەستی بەرانبەرەکەت زۆر ڕاگری و، بێنەزاکەتییشە بە لەپی دەستت بکێشی بەسەر پشتی دەستی بەرانبەردا.
- ئەگەر لە ناو خەڵکدا نەیارێك دەستی بۆ تۆقەکردن هێنایە پێشەوە، شیاو نیە دەستی ڕەدەوە کەیت.
- ئەگەر یەکێکی پلەنزمتر دەستی هێنا بۆ تۆقەکردن، خۆتی لێ مەدزەرەوە.
- ئەگەر میوانداریی خەڵکێکتان کردووە، لە کاتی هاتن و دەرچوونی میوانەکاندا تۆقە لەگەڵ پیاوەکاندا بکەن.
- لە تۆقەکردندا، دەبێ ناولەپی دەستی بەرانبەرەکەت بە تەواوەتی بگری.
- خانەخوێ دەبێ تا بەر دەرگا میوان بەڕێ بکاتەوە.
- بە دەستی چەور و تەڕ و پیسەوە تۆقە مەکەن.
- ئەگەر جگەرە یان قەڵەم و شتی واتان بە دەستەوە بوو، تۆقە مەکەن، بیدەنە دەستەکەی دیکەتانەوە، ئینجا تۆقە بکەن.
- لە ناساندندا، ڕەچاوی گەورەوگچکایەتی بکرێت.
- لە پێشدا ئەو کەسە دەست دێنێ بۆ تۆقە، کە تازە بەوانی دی ناسێندراوە.
- ئەگەر دەستی ڕاست زەربی دیتبێ، بە داوای لێبوردنەوە، دەستی چەپە ببەرە پێشەوە؛ نابێ بە مەچەك یان بە ئانیشك تۆقە بکەیت.

- ئەوانەی دەستی ڕاستەیان ساغە، نابێ لە هیچ حاڵەتێکدا و لە هیچ کوێ دەستی چەپ بۆ تۆقە ببنە پێشێ، ئەوە سووکایەتیە، مەگەر ئەوانەی دەستی ڕاستەیان نیە.
- کە یەکێك دەستی ڕاستەی هێناوە بۆ تۆقەکردن و سڵاو و لێپرسین، بەڵام بەرانبەر دەستی لە گیرفان ، یان سەیری سەروخوار بکا یان هەر خەریکی قسەکردن بێ لەگەڵ خەڵکی دیکەدا، ئەوا دەبێتە بیرەوەریەکی ناخۆش بۆ ئەوی دی؛ ئەو کارە دۆستایەتی و گەرموگوڕی لەبەین دەبات.
- تۆقە، بە سەرپەنجە ناکرێت؛ دەبێ ناولەپی دەستی هەردوو لا، یەك بگرێتەوە.
- ئەوەی دەست دەباتە پێشەوە، دەبێ بە دەم زەردەخەنەیەکی سووك و ناسکەوە تۆقە بکات.
- تۆقەکردنەکە دەبێ ئاسایی و، بەبێ ڕاوەشاندن بێت؛ بە نەرمونیانی کەمێك دەستی بەرانبەر دەگوشیت و، بە ئاسانی دەستی بەر دەدەیت.
- باش نیە لە دوو جار زیاتر دەست بهەژێندرێت.
- باش نیە لە تۆقەکردن لەگەڵ ئافرەتدا، پیاو دەستپێشخەر بێت؛ هەر سووکەزەردەخەنەیەك بەسە، بەبێ تۆقەکردن.
- کەسایەتی خاوەن پلە و پێگەی گچکەتر دەستپێشخەر دەبێت لە سڵاوکردندا بەڵام هەتا گەورەتر دەستی نەهێناوەتە پێشەوە، گچکە دەست ناباتە پێشەوە. کەواتە هەمیشە بچووکتر دەسپێشخەر دەبێت و، سڵاو لە گەورەتر لە خۆی دەکا؛ تەمەن‌گەورەتر، پلەبەرزتر، یان کەسایەتیەکی مەزنتر.
- کە دوو کەس خەریکی تۆقەکردنن، نابێ یەکێکی تریش دەست بخاتە دەستیانەوە.
- کە خەڵك لە کەسایەتیەکی گەورە کۆ بونەتەوە، نابێ بۆ تۆقەکردن بچی پەلاماری دەستی بدەیت.
- لە ئاهەنگی تایبەتدا، پێویست ناکا یەك بە یەك لەگەڵ هەموو میوانەکاندا تۆقە بکەیت؛ تۆقەیەك لەگەڵ خاوەنماڵ و هاوسەرەکەیدا بکەی بەسە.
- نابێت بە دەستکێشەوە تۆقە بکرێت.
- ناشیرینە بە دەم جگەرەکێشان و، جگەرەبەدەست تۆقە بکەیت؛ دەبێ بەر لە تۆقەکردن بیکوژێنیتەوە.

بایەخی تۆقە



زۆر لێکۆڵینە کراوە بزانن تۆقە باشترە یان باوەش؟ دەڵێن تۆقە؛ ئەگەر تۆقەت کرد، لە بیری بەرانبەرەکەتدا دەمێنیتەوە؛ کە تۆقەت کرد دەڵێن کەسێکی کراوەیە و دۆستانەیە. لەوانەیە هەر ئەو تۆقەکردنە هەل و دەرفەتی زیاتری بە دوادا بێت.

بە گوێرەی دابونەریتی ڕۆژاوا، ئافرەت بێ و پیاو هەر تۆقە دەکەن؛ لە وڵاتانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستی وەکو کوردستاندا، زۆر جار لەبەر دین بووبێ یان کولتوور یاخود شەرم، ئافرەت حەز نەکا تۆقە بکا؛ جا لەو حاڵەتەدا وا باشە تا ئافرەت بە خۆی دەستی نەهێناوەتە پێشەوە، پیاو تۆقە نەکات؛ ئەگەر ئافرەتێك بە دابونەریتی ڕۆژاوا ڕاهاتووە ئەگەر بە سەردان و سەفەر هاتە کوردستان وا چاکە لەگەڵ ئەو کەسانەی کە زۆر حەلاڵوحەرام دەکەن، تۆقە نەکا، چونکە لەوانەیە بەرانبەر لەبەر دەستنوێژەکەی یان هەر شتێکی دی، تۆقەی لەگەڵدا نەکا و خوانەخواستە تەریق ببێتەوە.

هۆکاری تۆقەکردن یان بۆ پێشوازی و بەدەمەوەهاتنە یان بۆ ماڵئاوایی یان بۆ پیرۆزبایی یان ڕێککەوتن لەسەر بابەتێك؛ جا مادام ئەو بابەتانە هەمووی هەر خۆشیە کەواتە وا تۆقەکە بکە بەرانبەرەکەت هەست بە کەشێکی دۆستانە بکا؛ تۆقەی شل و خاو کەڵکی نیە.

شێوازی خۆدزینەوە لە تۆقە و یەکترماچکردن

ڕەنگە هەر لەخۆتەوە بێتاقەت بی و، لەو دەمەدا حەزت لێ نەبێ چاکوچۆنیەکی گەرم بکەیت؛ هەیە واسواسە و، دەستی خەڵکی پێ چڵکن و پیسە و، حەزی لە تۆقەکردن نیە؛ هەیە بە دەستی تەڕ و، بگرە بە دەستی چڵکن و ئاودەستاویەوە دەست دێنێتە پێشەوە و، بەشەر نازانێ چۆن دەستی ڕەد بکاتەوە؛ هەیە بێزی لە ماچماچێن دەبێتەوە؛ جا هەرکامێکیان بێ، دەبێ هەتا بکرێ بە شێوازێکی وا خۆت لەو تۆقە و ماچە ڕزگار بکەیت، کابرا لە خۆی نەبێتەوە و عاجز نەبێت؛ بۆ نموونە:

- دەکرێ بڵێی با هەڵامەت و پەسیوەکەم لێ نەگریتەوە؛ ئەگەر کابرا هەر وازی نەهێنا و، گوپی بە گوپتەوە نا، تازە ئیتر چار نیە!
- ئەگەر کەسێك پەسیوی کردە بیانوو، با ڕاستیشی نەکردبێت، وا باشترە تۆقە و ماچماچێنی لەگەڵدا نەکەیت.
- دەکرێ بە زەردەخەنەیەکی سارد و، خۆکشانەوەیەك کابرای بەرانبەر تێبگەیێنی کە حەزت لە تۆقە و ماچوموچ نیە.
- دەکرێ بڵێی دەستم زەربی دیوە یان لەجێ چووە و، خۆت لە تۆقەی گەرموگوڕ قوتار بکەیت.
- کە دایك و باوك و خوشك و برا کۆ دەبنەوە، زەحمەتە لەگەڵ یەکدا گەرموگوڕ نەبن بەڵام، خۆ دەکرێ لە کاتی نەخۆشی و نەساغی و بێتاقەتیدا، باوك و دایك لە باتی باوەشتێگرتن و ئەملاوئەولاماچکردن، هەر نێوچەوانێکی ڕۆڵەکانیان ماچ بکەن و، منداڵەکانیش دەستی دایك و باوکیان ماچ بکەنەوە.
- زۆر ماچکردنی منداڵان بە تایبەتی کۆرپە و ساوا، کارێکی خراپە؛ ئاخر کۆرپە و ساوا و منداڵ، زۆر ناسکن و، ڕەنگە بەو ماچە نەخۆش بکەون؛ دەکرێ لە باتی گوپ، شانی منداڵەکە یان تەوقەسەری ماچ بکەیت.
- کە دەچیتە وڵاتێکی بیانی بە تایبەت وڵاتانی ڕۆژاوا، پێیان ناخۆشە منداڵیان لە باوەش بگریت و، بەبێ پرسی خۆیان ماچی لێ بدەیت. لەباوەشگرتن و ماچکردنی منداڵی بێگانە، بە یەکجاری قەدەغەیە و، نابێ تەنانەت دەستیشی بەسەردا بهێنیت.
- کە تۆقە کرا و، حەزت لە ماچماچێن نەبوو، دەتوانی هەر لە کاتی تۆقەکردنەکەدا مەودایەك بدەیتە نێوان خۆت و بەرانبەرەکەت و، تۆزێك بکشێیتەوە هەتا کابرا بە خۆی بزانێت. ئەگەر لە مەبەستەکەت حاڵی نەبوو، دەکرێ خێرا، بەبێ ئەوەی ڕوومەتت بەر ڕوومەتی کەوێت، باوەشێکی پێدا بکەیت و بکشێیتەوە.

شێوازی تۆقە و چاکوچۆنیەکی ژیرانە

- یەکەم کەس بە دەست دەبەیتە پێشەوە بۆ تۆقە؛
- سەیری ناوچاوی بەرانبەر بکە و بە زەردەخەنەوە تۆقەکەت بکە؛
- بۆ تۆقەکردن دەبێ لە بەری بەرانبەر هەڵبستیتەوە؛
- بەر لە تۆقە دەستی ڕاستەت ئامادە بکە؛ ئەگەر جانتایەك شتێك پێیە بیدە بە دەستی چەپتەوە با دەستی ڕاستت نەگیرابێت؛ وا باشە ئافرەت جانتاکەی بە شانی چەپیەوە بکات؛
- لە کاتی تۆقەکردنەدا دەبێ بە تەواوەتی ڕوو بکەیتە کەسەکە نەك بە لاوە تۆقەی لەگەڵدا بکەیت؛
- لە کاتی تۆقەکردندا با ناولەپت بنووسێ بە ناولەپی بەرانبەرەوە؛
- نە پشتەدەستت ببە پێشەوە نە ناولەپ؛ دەست دەشی لەسەر لا بێ و ببیتە پێشەوە؛ پشتەدەست دانە پێش، وەکو ئەوە وایە بڵێی ها دەستم ماچ کەرەوە! کە ناولەپیش دەبەیتە پێشەوە دەڵێی دەست بۆ منداڵێك ڕاکێشاوە!
- بە دەم تۆقەکردنەکەوە وا باشە دوو لایەنەکە شتێکیش بڵێن؛ بۆ نموونە؛ پێ خۆشحاڵم؛ کەیفخوەش بووم؛ چاوودڵم ڕوون.
- توندوتۆڵ تۆقە بکە؛ نیشانەی متمانەبەخۆبوون و، ئیرادەیە؛
- بە خۆی کە تۆقە کرا، ئیتر دەستی بەرانبەر بەر دەدەی، بەلام ئەگەر ویستت بەرانبەر ڕابگری یان سەرنجی ڕابکێشیت، چەن چرکەیەك دەستی بەر نادەیت؛ هەڵبە بە نەرمی دەستی دەگری؛
- کە لە تۆقە دەبیتەوە، سەیری بەردەم مەکە؛ هەر با چاوت بە دەموچاوی کابراوە بێت.
- تۆقەکردن و یەکترماچکردن لە سەرەڕێگە و لە شوێنی گشتیدا ناپەسندە؛ زەردەخەنەیەك و سەردانەواندنێك بەسە.
- کە تۆقەت کرد، زوو دەستی بەرانبەر بەر دە؛ هەمەوو کەس پێی خۆش نیە تۆقە درێژەی پێ بدرێت؛ بە تایبەت ئەگەر بەرانبەر ئافرەت بێ و بێگانەیش، ئەوە هەر زۆر پێی ناخۆش دەبێ دەستی لە دەستت نەبێتەوە.
- وەکچۆن خەڵك تۆقەی درێژیان پێ ناخۆشە، تۆقەی بەپەلە و ساردوسڕیشیان پێ خۆش نیە؛ دەڵێن دیارە کابرا لێمان بێزارە بۆیە ئەوەندە زوو دەستی کشاندەوە!
- باشتر وایە، گچکە و کەمتەمەن، لە تۆقەکردندا دەستپێشخەری نەکات؛ لێ گەڕێ با گەورە بە خۆی دەست بێنێتە پێشەوە.

- وا باوه پیاو سڵاو له ئافرەت بکات بەڵام، جوان نیه له تۆقەکردنیشدا دەستپێشخەری بکا؛ ئەگەر ئافرەتەکە بە خۆی تۆقەی کرد، ئەوە خۆ باش، نەیشیکرد ئاساییە.
- کۆنەهاوڕێ و دۆستی هەرەنزیك ڕەنگە لە کاتی تۆقەکردندا دەست بخەنە سەر شانی یەکتر.
- ئەگەر کەسێك خواردنەوەی بە دەستەوە بوو، پێش تۆقەکردن، دەبێ خواردنەوەکە دابنێتەوە.
- ئەگەر خەڵك ڕیزیان بەستووە و یەك بە یەك تۆقە لەگەڵ کەسایەتیەکدا دەکەن، نابێ کەسێك پەلەپەل خۆی بخاتە بەینیانەوە.
- کە پژمیتە ناولەپی خۆت، نابێ بەو دەستە تەڕەوە تۆقە بکەیت؛ سەرەتا بچۆ دەست بشۆ و وشکی کەرەوە، ئینجا تۆقەکە بکە.
- لە ڕۆژاوا، پاش تۆقەکردن، هەندێ جار پیاو وەکو ڕێزلێنانێك بە سووکی پشتەدەستی ئافرەت ماچ دەکاتەوە.



جۆرەکانی تۆقە



مرۆڤ بە درێژای مێژووی خۆی، زۆر شێوازی داهێناوە بۆ تۆقە؛ زۆر نووسەریش هەوڵیان داوە جۆرەکانی تۆقە بنووسنەوە و ڕیزبەندی بکەن؛ هەر ناوچەیەك و بە گوێرەی دابونەریتی خۆیان ناویان لە شێوە تۆەیەك ناوە. لەم کتێبەدا هەندێ تۆقەی هەرە باوی ناو کۆمەڵی مرۆڤانیتان بۆ باس دەکەین:

- تۆقەی ماسیی مردوو؛ Dead Fish
- تۆقەئارەقە؛ Sweaty Palms
- تۆقەی ناچاری؛ Brush Off
- تۆقەی سیاسیانە؛ Politician
- تۆقەی زاڵبوون؛ Lingerer
- تۆقەی شکێنەر؛ Bone Crusher
- تۆقەی سەرپەنجە؛ Finger Vice
- تۆقەقرژاڵە؛ Lobster Claw
- تۆقەی پاڵەوانانە؛ Hand Wrestler
- تۆقەی نیوەچڵ؛ Teacup

لە درێژەی بابەتەکەدا بە وێنەوە، باسی جۆرەکانی تۆقە دەکەین:



تۆقەی
ئەوەندە شل
یان ئەوەتا ب
بپارێزێت؛
حەزیان لە
لەگەڵدا بک
دابمەزرێنیس
ژەنیار و پزی
بە دەستە،





تۆقەئار
دایگرێ، ه
دەبێ وای



تۆقەی
دەستی دە
خۆیان حی
نەبیسیت، ز





تۆقەقرژا
بخاتە ناولەپ
تۆقەقرژاڵە د
لێگەڕێ بە
تۆقەکەشی
لێت نابێتەو



تۆقەی پاڵەوانانی؛ Hand Wrestler؛ ئەو جۆرە کەسانە سەرەتا تۆقەیەکی ڕێکت لەگەڵدا دەکەن بەڵام یەکەوسەر دەستت وەردەسووڕێننەوە بن دەستی خۆیان! زۆر جاریش زۆر توندوتۆڵ دەستت دەگوشن! دەبێ زۆر ژیرانە قسەی خۆتیان لەگەڵدا بکەی، ئاخر گوێیان لە قسەی خەڵك نیە و، خۆیان بە کەس ناگۆڕێتەوە.



تۆقەی سەرپەنجە؛ Finger Vice؛ ناولەپ ناخاتە ناولەپ و هەر سەرپەنجەی بەرانبەر دەگرێ، نایەوێ تۆقەکەر لێی نزیك بێتەوە و، دڵی ئاسوودە نیە؛ ئەگەر لەگەڵ تۆقە نیوەچڵەکیشیدا پەنجەتی گوشی، ئەوە هێزی خۆی نیشان دەدات؛ ئەویش هەر جۆرە سنووردانانێکە؛ ترسێك دەخاتە دڵ بەرانبەرەکەیەوە نەکا لەگەڵیدا ململانێ بکا.



تۆقەی شکێنەر؛ Bone Crusher؛ کابرا بە هەموو هێزەوە تۆقە دەکا! دەڵێی شەڕەبازووە! هەڕەشەیە! کە تووشی تۆقەکەرێکی وا دەبی، لاواز مەنوێنە؛ کە بەسەری خۆتتدا نەهێنا و، سووکەهێزێکت نواند، ڕەنگە کابرا واز بێنێت؛ بەڵام وریا بێ نەیکەیتە شەڕەتۆقە، چونکە ئەگەر بیشیبەیتەوە هەر دۆڕانە!



تۆقەی
خۆی! خەڵ
هەموو شتێ
ئەوە دەکەو
لێ بگرە ه
قەناعەتێکی



تۆقەی سیاسیانە؛ Politician؛ ناولەپی دەستی هەردوو لا یەك دەگرێتەوە و، تۆقەیەکی تەواو دەکەن؛ ڕەنگە لایەنێك ناولەپی دەستەکەی دیکەیشی بخاتە سەر پشتەدەستی ئەوی دی؛ یان بە دەستەکەی دی، ئانیشك و باسکی دەستی بەرانبەرەکەی بگرێت. ئەگەر دوو کەسەکە هاوڕێی زۆر نزیك بن، ڕەنگە دەستێکیش بە شانی یەکدا بدەن، بەڵام ئەگەر دۆستی گیانی بە گیانی نەبن، ئەو شانگرتنە کارێکی نابەجێە و، دەبێ وریا بی نەکا کابرا شتێکت لێ بدزێ! ئەگەر کەسێك تۆقەیەکی لەو چەشنەی کرد، لە قسەکانیشی ورد ببەرەوە.

دیمەن و ڕوواڵەت

ڕوواڵەت

دیمەنی دەمودان

سەروقژ و ڕدێن

سەروپرچی ئافرەتان

ئەتەکێتی مکیاژکردن

خشڵ و زێڕوزیو

ڕوواڵەت

خەڵك پێش هەموو شتێك ڕوواڵەتی یەکتر دەبینن و، بەو گوێرەیە یەکتر دەخوێننەوە؛ ئەگەرچی خوێندنەوەی ڕوواڵەتی خوێندنەوەیەکی کرچوکاڵە بەڵام ناسینی قووڵ، کاتی دەوێ و، زۆری پێ دەچێ هەتا خەڵك شارەزای ئاکار و ڕەوشتی یەکتر دەبن. جا بۆیە هەتا جوان یەکتریان نەناسیبێت هەر بە پێی ڕوواڵەت و شێوە، یەکتر هەڵدەسەنگێنن؛ ئەوەیە جلوبەرگ دەبێتە ئاوێنەی کەسایەتی.



هەڵبژاردنی جلوبەرگی گونجاو زۆر گرینگە، چونکە پێناسەی زەوق و سەلیقەی ئەو کەسەیە؛ ئەگەرچی بایەخدان بە جلوبەرگ پێویستە، بەڵام هەموو شتێکیش نیە. چونکە جلوبەرگ تاکە پێوەری کەسایەتی نیە، بەڵکو دەبێ تایبەتمەندیە ئەخلاقیەکان و هەڵسوکەوت و بەها مرۆیەکانی بەرانبەرەکەتت بەلاوە گرینگ بێ.

مەهاتما گاندی پێشەوای هیندستان، هەر بە جلوبەرگە سادەکەی خۆیەوە چووبوو بۆ دانوستان لەگەڵ وینستۆن چەرچیلی سەرۆکوەزیرانی ئیمپراتۆریای بەریتانیا؛ چەرچیل گوتبووی "گاندی! جل نەبوو لەبەرتی کەی؟" مەهاتمایش وەڵامی دابوویەوە: "خاوەن شکۆ! تۆ بەشی هەردووکمان خۆتت پۆشتەوپەرداخ کردووە!"

ئەوانەی ڕێکپۆشن بەڵام هیچ بنەمایەکی هەڵسوکەوت و ڕەفتار نازانن و ڕەوشتیان باش و پەسند نیە، وەك کاڵایەکی بێنرخ وان، کە جوان پێچرابێتنەوە.

جلوبەرگی باش بریتی نیە لە جلوبەرگی گرانبەها، بەڵکو بریتیە لە جلوبەرگێکی سادە و گونجاو لەگەڵ تەمەن و پێگە و ئەو شوێن و ژینگەیەی تێیدا دەژین.

زۆر ئاقڵانەیە جۆرە جلوبەرگێکی فەرمی و، سادە و ئاسوودەت هەبێت، بتوانی بۆ هەموو شوێنێك لەبەری بکەیت؛ دەبێ سەنگین و ماقووڵانە بێ، لەوانەیە لە ژیانی ئاساییدا جلوبەرگی فەرمی پێویست نەبێ، بەڵام لە ئاستی نێودەوڵەتی و لە پەیوەندی لەگەڵ بەرپرسانی بیانیدا زۆر پێویستە؛ نەتەوەی کورد جلوبەرگی تایبەت بە خۆیشی هەیە و، پێی دەڵێن قاتی کوردی یان **ڕانکوچۆغەڵ**؛ زۆر ئاساییە لە بۆنە فەرمی و نێودەوڵەتیەکانیشدا لەبەر بکرێت، بەو مەرجەی ڕەنگەکەی گونجاو بێت و، ئوتی کرابێت و، کراس و پێڵاو و، پشتدێنی گونجاویشی لەگەڵدا لەبەر بکرێت.



جلوبەرگی کوردی هەم پیاوانەکەی هەم ژنانەکەی، جۆر و دەستووری زۆرە؛ هەرکامێکیان لەبەر بکرێت، هەر فەرمیە و دەگونجێت، بەو مەرجەی خاوێن و ئوتوکراو بێ. بە گوێرەی بۆنەکەیش ڕەنگەکەی هەڵبژێردرێت؛ بۆ نموونە جلی زەماوەن جیاوازە لە بەرگی پرسە و ئازیەتی.

سەرباز و مەلا، دەتوانن هەر بەو جلوبەرگە تایبەتەی خۆیانەوە لە هەموو بۆنە و ڕێوڕەسمێکدا بەشدار بن.

بە گوێرەی ئەو لێکۆڵینەوانەی کراوە، خەڵك بە یەك چرکە سەرنجێکی تەواوت دەدا و لە لای خۆی تاوتوێت دەکا، ئەگەر شپرز بی، کابرا دەڵێ ئەوە چیە بۆ وایە!

شێوە، زۆر گرنگە بە تایبەت ئەگەر کاتەکە کەم بێت و فریا نەکەویت خۆت پێشکەش بکەیت، بەرانبەر هەر لەسەر سەروقیافە و ڕوواڵەتەکەت بڕیاری خۆی دەدات.

- باش بزانە خەڵك سەرەڕای قسە و دەموزار، دایمە سەرنجی ڕوواڵەت و هەڵسوکەوتی کابرایش دەدەن.
- پاکوخاوێنی و ڕێکپۆشی، متمانەبەخۆبوونت بەهێزتر دەکا.
- ئەوانەی ڕێکپۆش و پاکوخاوێن و گرانوسەنگینن، زیاتر کار دەکەنە سەر بەرانبەرەکەیان.
- ڕوواڵەتی ڕێکوپێك، دەکرێ ببێتە بنەمای بڕیاردانێکی باش لەسەر ئێمە.
- بەردەوام ئاگاتان لە پاکوخاوێنی و ڕێکپۆشیتان بێ، چونکە پاکوخاوێنی و ڕێکی یەکێکە لە پێویستیەکانی دابودەستوور.

- ڕووالەتی ڕێك و هەڵسوكەوتی ژیرانە، هێمای ئەتەكێتن.
- لە وردەكاریەكانی جلوبەرگ خەمسارد مەبن.
- بۆ سەفەر، ئاگاتان لە كەشوهەوا بێ و جلوبەرگی گونجاو بەرن.
- یەكەم مەرجی ڕێكپۆشی ئەوەیە، هەر كەسە و بزانێ چ ڕەنگ و فۆرمێكی جلوبەرگی لێ دێت.
- هەڵبژاردنی شێوەی جلوبەرگ، هەمیشە سادە بێ و لەگەڵ پێگە و كەسایەتی و تەمەن و كولتووری كەسەكەدا بیگونجێنن.
- ئەو كەسەی شیكپۆش و بەئەدەب بێ و بزانێ لە هەر بارودۆخێكدا چۆن هەڵسوكەوت بكا، هەمیشە بیرەوەریی جوان لە زەین و مێشكی خەڵكدا بەجێ دێڵێ.
- پۆشینی جلوبەرگی هەرزەكارانە و سەیروسەمەرە كە سەرنجی خەڵك ڕابكێشێ، دروست و شیاو نیە.
- چاكەت و پانتۆڵی كاڵ، بۆ میوانیی فەرمی گونجاو نیە.
- هاوینان و ڕۆژانەش چاكەت و پانتۆڵی ڕۆشن (هەڵبەت لە ڕێوڕەسمی نافەرمیدا) لەبەر بكەن و دوانیوەڕۆیانیش ڕەنگی تاریك.
- چاكەت و پانتۆڵ و كراس هەمیشە دەبێ ئوتووكرای بێ و پەڵەی پێوە نەبێ.
- خۆ لە پۆشینی جلوبەرگی ڕەنگاوڕەنگ و پڕ نەخش و نیگار و ڕۆشن بەدوور بگرن.
- ڕازاندنەوەی جلوبەرگ بە كەلوپەلی بریقەدار دروست نیە.
- لەبیرتان نەچێ، مەرجی سەرەكیی جلوبەرگ، ڕێكی و پاكوخاوێنیەكەیەتی.
- ڕەچاوكردنی ڕێكی و گونجان لە پۆشینی جلوبەرگ و كراس و پێڵاو و گۆرەوی و چاكەت و پانتۆڵ لەگەڵ ڕەنگی گونجاودا پێویستە.
- كە چاكەت و پانتۆڵی خاوێن و ئوتووكراو، كراسی ئوتووكرای و گونجاوی لەگەڵدا نەبێ، كەڵكی ناو خەڵكی نیە.
- كراسی سپی بۆ میوانی گونجاوە، بەڵام دەبێ یەخەكەی خاوێن و ڕێك و ئوتووكراو بێ.
- لە ڕێوڕەسمە فەرمیەكاندا، بەندینەك (قایشوكێشی سەرشان) لەبەر ناكرێت.



- دروست نیە ملکەچی مۆدەی ڕۆژ بیت.
- ڕێکپۆشی و ئارایشتی سەروڕوخسار هەمیشە پەسند و شیاوە.
- دەستماڵی گیرفان دەبێ خاوێن و ئوتووکراو بێ و بەجوانی قەد کرابێ و کەمێکی لە گیرفانەکەی سەر سینگەوە بەدەرەوە بێ.
- گیرفانی دیوی دەرەوەی جل، نابێ هیچ شتێکی تێ بنێیت؛ وەك: قەڵەم و شانە و چاویلکە و شتی وا.
- جلوبەرگ لە میوانیە فەرمیەکان و کۆڕی دۆستانە و شوێنی وەرزش و کار، تا ڕادەیەك لێك جیاوازن و گرینگیدان بەو جیاوازییانە پێویستە.
- جوان نیە بە بەرچاوی خەڵکەوە خەریکی خۆڕێکستن و خۆجوانکردن بیت؛ بۆ خۆت بچۆ ژوورێك یان شوێنێکی دوور لە چاوی خەڵك، ئینجا خۆت ڕێك بخەرەوە.
- جانتا و پێڵاو و قایشی پشتوێن دەبێ ڕەنگەکانیان لێك بێت.
- قایشی پشتوێن و ئاوزێنە یاخود سەرکەکەی دەبێ ناسك بن؛ ئاوزێنەی گەورە و قایشی پان گونجاو نیە.
- دەرکەوتنی تاتۆ، شیاو نیە.
- چاکەت و پانتۆڵ دەبێ پڕ بە بەر بێ؛ قۆڵ و بەژنەکەی نە کورت بێ، و، نە شۆڕ بێ؛ چاکەت دەبێ لە بەر و لە دوا و، لە لاتەنیشتەکانیشەوە، واتە لە هەرسێ لاوە بە یەك ئەندازە بێ؛ لایەکی شۆڕ نەبێ و لایەکی کورت.




ڕێك
ناڕێك



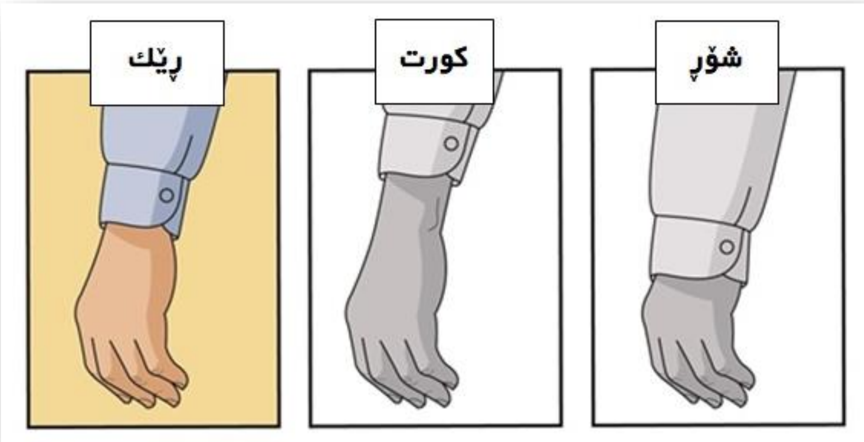
شۆڕ
کورت
ڕێک
شۆڕ
کورت
ڕێک
شۆڕ
کورت
ڕێک
ناڕێک
ڕێک

- بەرۆکی چاکەت ئەگەر سێ قۆپچەی پێوە بێ، لە کاتی هەڵپێکاندا، قۆپچەی ناوەڕاست قەیم دەکرێ؛ ئەگەریش دووقۆپچەیە، قۆپچەی سەرەوەیان هەڵدەپێکرێت. لە ڕاوەستان و جووڵەدا دەبێ قۆپچەی چاکەت هەڵپێکرابێ و، لە دانیشتندا دەبێ کرابێتەوە.



- سەرقۆڵی کراس نابێ ئەوەندە شۆڕ بێ، دەست بشارێتەوە. هەوڵ بدە قۆبچەی لێ نوقستان نەبێ؛ پەڵەی پێوە نەبێ؛ چرچولۆچ نەبێ؛ پەت و بەنی لێوە شۆڕەوە نەبێت؛ تەقەڵی لێ هەڵنەتەکابێتەوە.

- له كۆڕ و كۆبوونەواندا وردەكاریەكان لەبیر مەكەن و بایەخی پێ بدەن؛ بۆ نموونە ئەگەر ڕەنگی چاكەت و پانتۆڵ، تاریكە با كراسەكەی كاڵ و كراوە بێت؛ بە



شێوەیەكی وا ڕەنگەكان لەگەڵ یەكدا ڕێك بخە، هەم سەرنجڕاكێش بێت و، هەم چاوی بەرانبەر ئەزیەت نەدات.

- له ڕێوڕەسمە فەرمیەكاندا جلوبەرگی دووڕەنگ لەبەر مەكەن.
- پێڵاو دەبێ چەرم و ئەندازە بێ؛ نابێ پاژنەكەی تەقەتەقی لێوە بێت.
- قەت پشتەپێی پێڵاو مەنوشتێنەوە.
- پێڵاوی ڕەش لەگەڵ هەموو چاكەت و پانتۆڵ و هەموو ڕەنگێكدا دێتەوە.
- پێڵاو و گۆرەوی دەبێ تار و تۆخ بن و لێك نزیك بن.
- بۆ میوانی، پێڵاوی سپۆرت لەپێ مەكەن.
- پێڵاو دەبێ هەمیشە خاوێن و بۆیاخكراو و بریقەدار بن و ئاگاتان لێ بێ پاژنەی پێڵاو خوار نەبێ یان زۆر نەخورابێتەوە.
- بۆ ئەوەی بەژن و باڵاتان بەرزتر دیار بێ، دروست نیە پێڵاوی پاژنەبەرز لەپێ كەن.
- له كۆڕ و شوێنە گشتیەكاندا پێڵاو خاوێن مەكەنەوە؛ ئەگەر جلوبەرگ ڕێك دەخەنەوە، نابێ بە زەقی بیكەن.
- نابێ بە نەعل و سۆل و پێجامە و جلوبەرگی خەوەوە بچنە ناو خەڵكەوە.

- ئەگەر کڵاو لەسەر دەکەن، بەهاران و هاوینان کڵاوەکەتان ڕوون و، پاییزان و زستانانن تار بێ. ئەگەر شەوانە کڵاو لەسەر دەکەن، باشترە ڕەنگەکەی تاریك بێ.
- کڵاوی تاریك و پاڵتۆ یان چاکەت و پانتۆڵی کاڵ و کراوەدا لێك نایەن.
- ڕوواڵەت هەر کەمایەسیەکی پێوە بێ، ناخۆشە و، دەبێ بە بێدەنگیێ چاکی بکەیتەوە؛ بۆ نموونە: کرانەوەی قەیتانی پێڵاو، زنجیری پانتۆڵ، قۆپچەی کراس یان دڕان و، هەڵتەکانی جلوبەرگ و لەو بابەتانە.
- هەوڵ بدەن هەمیشە بۆنتان خۆش بێ و عەتر و گوڵاوی زۆر باش لە خۆتان بدەن.
- ئەگەر چاویلکە لەچاو دەکەن، دەبێ شتێکی وا هەڵبژێرن لەگەڵ ڕوخسارتاندا بگونجێ؛ نە گەورە بێ و نە بچووك.
- لە ڕێوڕەسمی فەرمیدا، وا باشترە چاویلکە قەیتانی پێوە نەبێ؛ فۆرمی چاویلکە نابێ بریقەدار و ڕازوە بێ؛ چاویلکەی دژەهەتاو، نابێ سپۆرت بێ.
- ئەو کاتژمێرەی هەڵیدەبژێرن، دەبێ سادە و بەبێ بریقوباق و لەگەڵ دەست و مەچەك گونجاو بێ، نە زۆر گەورە و نە زۆریش بچووك بێ.
- ئەوانەی سەعات لەدەست دەکەن، زۆربەیان دەیکەنە دەستی چەپ؛ ئەگەر سەعاتی بەرباخەڵ بێ، دەخرێتە گیرفانی لای چەپی ئێلەگەوە. بە گشتی لە هەڵبژاردنی کاتژمێر و چاویلکە و ئەنگوستیلەدا، سادەییتان لەبیر نەچێ.
- بەکارهێنانی تەزبێح بۆ ویرد و تالیلە، کات و شوێنی تایبەت بە خۆی پێویستە؛ تەزبێح بۆ کۆڕ و کۆبوونەوەی فەرمی شیاو نیە. گەمەکردن بە تەزبێح و هەڵسووڕاندنی جوان نیە.
- کە دەچیتە شوێنێك دایمەن دەبێ بزانیت بەرانبەرەکەت کێیە؛ جلی ناو ماڵ جیاوازە لە هی بازاڕ؛ دەچیتە هەرکوێ هەمیشە هەوڵ بدە دەرەجەیەك لەوان کەشخەتر بیت؛ دیارە تا بەر لەوەی قسەت کردبێ، سەیری دیمەنەکەت دەکەن، نابێ لەوان کەمتر بی.
- لە شوێنان ڕەچاوی بارودۆخ و کەشوهەوای شوێنەکە بکەیت؛ بزانە ئاخۆ بە لایانەوە ئاساییە ئەگەر قات لەبەر نەکەیت و جلەکانت ڕەسمی نەبێ؟ یان ئەو شوێنە هەرهەموویان قات لەبەر دەکەن؟
- ئەگەر لە شوێنێکدا خەڵکەکە جلی فەرمی لەبەر دەکەن، میوانیش دەبێ چاکەت و پانتۆڵ یان تەنوورە و چاکەت لەبەر بکات؛ بەڵام ئەگەر جەوی شوێنەکە مەجالت دەداتێ ئەوا بۆ نموونە دەتوانی عەزی (کراسێکی شۆڕ) و چاکەت لەبەر بکەیت؛

- که بڕیاره وتارێك پێشکەش بکەی، دەبێ جلێکی وا لەبەر بکەی ئیسراحەت بێ؛ نە زۆر تەسك بێ و نە زۆر بەرۆن؛ کە مورتاح نەبی پێتەوە دیار دەبێ و، خەڵك زمانی جەستەت دەخوێننەوە. ئەو ئافرەتەی وتار پێشکەش دەکا، باشتر وایە پرچی لە پشتەوە ببەستێتەوە یان تۆپەڵی بکات؛ دەیشتوانێ بەری داتەوە بەڵام نابێ ئاڵۆز بێ.
- ئەو کەسانەی وا کێشەی دوودڵی و وەسواسیان هەیە، هەمیشە زەین دەخەنە سەر وردەکاران و پێوەی شێت دەبن! جا بۆیە بێجگە لەوەی زۆر سەرنجی خەڵك دەدەن، ئەگەر جووڵەیەك شتێك لە کەسێکەوە ببینن تەواو مێشکیان دەڕوا؛ بۆ نموونە ئەگەر لە کۆبوونەوەیەکدا یەکێك خشەخشێك بکا یان کاغەزێك بنووشتێنێتەوە، ئەوان بابەتی کۆبوونەوەیەکیان لێ تێك دەچێ؛ ئەو کەسەی کۆبوونەوەکە بەڕێوە دەبا، دەبێ ڕەچاوی ئەو کەسانە بکا.

دیمەنی دەموددان



پاراستنی تەندروستییش بەشێکە لە ئەتەکێت؛ بە تایبەتی پاراستن و پاکوخاوێنڕاگرتنی دەموددان.



- ✓ بۆنی دەمودان لە یەکەم هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتیدا، بە یەکێك لە تایبەتمەندیەکانی کەسایەتیی تاکەکە لەقەڵەم دەدرێ؛ با دەمت دایمە بۆنخۆش بێ.
- ✓ دەمودان هەر کێشەیەکی هەبێ، دەبێ زوو چاکی بکەیتەوە، بە تایبەتی ددانی پێشەوە.
- ✓ شیاو نیە ڕەنگی ددان زەرد بێ و کلسی گرتبێ.
- ✓ جاران کیفك و ڕووکەشی زێڕ و زیو باوی هەبوو، بەڵام ئێستاکە جوان نیە.
- ✓ بە لای کەمەوە ڕۆژێ دوو جار دەموددانت بشۆ.
- ✓ پێش نوستن هەوڵ بدە داو ددان لێ بدەیت و ئنجا بشۆیت.
- ✓ پاکوخاوێنیی دەمودان کاریەگەریەکی زۆری بەسەر ڕوواڵەتەوە هەیە.
- ✓ بەر لەوەی بچی بۆ بۆنە و کۆڕ و کۆبوونەوە و شوێنێکی گشتی، شتێکی وا مەخۆ بۆنی دەموزارت ناخۆش بکا؛ بۆ نموونە سیر و پیاز.
- ✓ جوینی بنێشتی بێشەکر و، هەندێ گژوگیای وەك نەعنا و مەعدەنووس، بۆنی زار خۆش دەکا.
- ✓ شەش مانگ جارێك سەردانی پزیشکی ددان بکە.
- ✓ زەردەخەنە شتێکی جوانە، بەڵام لە ناو خەڵکدا جوان نیە ئەوەندە زارت بکەیتەوە، ددانت هەرهەموو دەرکەوێ.
- ✓ ڕاستە گوێچکە لە خۆمانەوە دیار نیە، بەڵام خۆ خەڵکی دی دەیبینن؛ جا بۆیە دەبێ پاکوخاوێن ڕایبگرین.

سەروقژ و ڕدێن



هەندێ شارەزا پێیان وایە شێوازی سەروپرچ کۆمەڵە شتێکی لێ دەخوێندرێتەوە؛ لەوانە: وەزعی ژیان، کاروکردەوە، ڕەوشت، پێگەی کۆمەڵایەتی و ئابووری. بڕێکیش دەڵێن بە شێوازی سەروپرچدا دەکرێ میزاج و تەبیعەتی لێ بخوێنیتەوە و، بزانی کابرایەکی تووڕە و توندوتیژە یان بەڕەحم و ناسك؛ نیشانەی ژینگەیشی پێوە دیارە.

شەست و حەفتاکانی سەدەی بیستەم لە ئەورووپا و ئەمەریکادا پرچی شۆڕ نیشانەی یاخیگەری و شۆڕشگێڕایەتی بوو؛ نەوەدەکانی سەدەی بیستەم، زۆر شۆفێری بارهەڵگر، چاویان دەبڕیە گۆرانیبێژەکان و، قژیان دەهێشتەوە؛ لە کوردەواریدا سۆفیەکان و بە تایبەت دەروێش و دێوانەکان پرچیان دەهێڵنەوە بەڵام بۆ پیاوی ئاسایی عەیبە پرچی شۆڕ ببێ.

- دەڵێن قژی کورت، نیشانەی ماقووڵی و بێدەنگیە؛ قژی شۆڕ نیشانەی هونەر و یاخیگەریە؛ بەڵام مەرجیش نیە وابێ، ئاخر هەیە سەربازە یان ورزشکارە، ئەو جۆرە کەسانە دایمەن قژیان کورت دەکەنەوە، یان دەیتاشن. هەیە لەبەر شوێنی کارودەوامەکەی دەبێ قژی کورت بێ. هەیە لەبەر دەرمان قژی هەڵوەریوە یان لەبەر چارەسەر کورتی کردووەتەوە. هەیشە هەر لەبەر مۆدە و دابودەستووری ڕۆژ قژی دەتاشێ یان دەیهێڵێتەوە یان بە شێوازێکی تایبەت دایدەهێنێت یان دەیڕازێنێتەوە.

- ئەگەر پرچێك بە تەواوەتی کورت کرابێتەوە یان ڕەنگێکی سەیری لێ گیرابێ، ئەوە ڕەنگ نیشانەی کەمقسەیی و دوورەپەرێزی بێ.



- هەیە هەر بۆ جوانی، مۆدێلی سەروسەمەرە لە پرچی دەدا و، هیچ مەبەستێکی دیکەی لە پشتەوە نیە؛ هەیشە لەبەر ئیسراحەتی خۆی دەیتاشێت یان زووزوو کورتی دەکاتەوە.
- ئەوانە هەموو بە لایەك، پرچی شپرز و چەور و چڵکن بە لایەك؛ چڵکنی ئاماژەی باشی لێ ناخوێندرێتەوە.
- پرچی پاك و، شانەکراوی داهێنراوی مجەفەکراوی جەلی و چەوکراوی بریقەتێخراوی تیفتیفەدراو، ئەگەر بەرگ و پێڵاوی گرانباییشی لەگەڵدا لەبەر

کرابێ، ڕەنگە دەوڵەمەندی و فیزی لێ بخوێندرێتەوە. هەیشە هەر بە ڕاستی بۆ خۆهەڵکێشان و سەرنجڕاکێشان وا دەکا.

- ئەو پیاوانەی پرچیان هەڵوەریوە و قژێکی وایان پێوە نەماوە، گەربێتو ئەو دوو چڵە قژەی زۆر بە وەسواسەوە داهێنابێ و، کەچەڵیەکەی سەری خۆی پێ داپۆشاندبێ، خۆبەزلزان دێتە بەر چاو؛ ئەو جۆرە پیاوانە گوێیان لێ نیە خەڵك چۆن باسیان دەکا.
- هەڵبەت زۆر پیاو کە قژیان هەڵدەورێ، شەرمێ دەکەن و، زۆر حەزیان لێ نیە دەربکەون؛ هەربۆیەش دەچن قژ دەچێننەوە یان وای دادەهێنن کەمتر پێیانەوە دیار بێ و، بەو شێوازە نەبێ لە خۆیان ڕانابینن بچنە کۆڕ و کۆبوونەوانەوە.
- هەیە ئەوەندە پیر بووە، کەڵکی قژچاندنەوەیشی نەماوە یان دەسکورتە، ناچار بارۆکە و کڵاوگیس دەکاتە سەری و، بە گژ پیریدا دەچێتەوە؛ ئەڵبەت هەیشە هەر لەبەر سەرما و گەرما کڵاو دەنێتە سەری، بەڵام ئەگەر کابرای بێقژ، لە ماڵەوەیش کڵاوەکەی بەسەرەوە بێ، ئەوە ئیتر نیشانەی فەقیرحاڵی و خۆبەکەمزانینە.
- ئەوانەی پرچیان سپی بووە یاخود تەمەنیان هەڵکشاوە و، حەزیان لێیە پرچیان ڕەنگ بکەن، دەبێ ئاگادار چەند سبوغ لە پرچی دەگرێت؛ نابێ ئەوەندە ڕەشی بکاتەوە، خەڵك بێزی لێ بکاتەوە یان گاڵتەی پێ بکەن؛ ڕەنگکردنی پرچیش ئەتەکێتی خۆی هەیە و دەبێ ڕەچاو بکرێت.
- پیاو بە گشتی زۆر خۆی بە قژ و سەروپرچیەوە خەریك ناکا بەڵام، ئەوەی وا قژ و سەروریشێکی سەیری بۆ خۆی دروست کردووە، ڕەنگە:
  - یان بە خۆی کابرایەکی نەساز و سەربەگێچەڵە؛
  - یان کابرایەکی یاخی و لاسارە؛
  - زۆر حەزی لە مۆدە و مۆدەکاری و دابودەستووری نەوباوە؛
  - کاروبار و شێوازی ژیانی وا دەخوازێت؛
  - سەر بە دەستە و تاقمێکی تایبەتە؛
  - چاو لە زۆرینەی خەڵکی دەکا؛

- ▪ هەر گوێی لە سەروسەکوتی نیە و ڕووالەتی بە لاوە گرینگ نیە؛
- ▪ گای مارۆیە؛ حەزی لێیە لە دوورەوە دیار بێ؛
- ▪ دابونەریت وا بخوازێت؛
- ▪ لەوانەشە ڕەچاوی تەمەن یاخود نەریتێکی نەتەوایەتی یان دینی یانیش بابەتێکی تایبەتی بە خۆی کردبێ.

- ڕدێن و سمێڵ؛ دەڵێن گوایە ئەوانەی ڕیش‌وسمێڵ دەهێڵنەوە، ڕازاوی و نهێناوینە بەڵام مەرج نیە؛ هەیە هەر بۆ جوانی دەیهێڵێتەوە؛ هەیە منداڵکارە و دەیەوێ گەورە بنوێنێ؛ هەیە چرچولۆچی دەموچاوی یاخود نوقستانیەکی پێ دەشارێتەوە؛ هەیە یاخیە و ڕیش و سمێڵی بەر داوەتەوە؛ هەیە دینەکەی وای لێ دەخوازێ؛ بۆ نموونە بسڵمان هەیە لەبەر سونەتی پێغەمبەر سمێڵی کورت دەکاتەوە و ڕیش دەهێڵێتەوە؛ ئێزدییش هەنە بە گوێرەی دابونەریتی خۆیان سمێڵیان ناکەن.
- ڕیشی درێژ و سمێڵی بابڕ، ڕەنگە نیشانەیەکی لیبرالیستی بێ.
- ڕیش و سمێڵی شپرز و پڵمژاو ڕەنگە نیشانەی دەغەزداری و نەخۆشی و ناڕەحەتی و، ئازیەتباری و، چڵکنی بێ.
- بە برۆی پڕ و شپرز، مووی لووت و کوڵکی گوێچکەدا دیارە کابرا دەستی لە خۆی داشۆردووە! یان هەر گوێی لە خەڵك نیە.
- پیاو هەیە پێی عەیبەیە بنبرۆی بکا و کوڵکی گوێی بگرێ؛ دەڵێ خۆ ئافرەت نیمە!
  - ✓ پرچ دەبێ کورت بێ؛
  - ✓ شۆراو و خاوێن بێ؛
  - ✓ پیاوی فەرمی نابێ ئەوەندە جەلی لێ بدا وەکو هەرزەکارێکی لێ دێت؛
  - ✓ ئەوانەی قات لەبەر دەکەن دبێ هەمیشە پشتەملیان چاك کردبێ؛
  - ✓ **کوڵك و مووی گوێچکەی بکا؛**
  - ✓ مووی برۆ و سەروچاوی بە جوانی بکا؛ نابێ مووی کەپووی هەندە درێژ بووبێ دیار بێ؛ برۆ نابێ پڕ و درێژ و شپرز بێ.

- ✓ سەروپرچ نابێ ئەوەندە ڕەنگ و سبووغ بکرێ خەڵك قێزی لێ ببێتەوە؛ ئەگەریش هەر دەیکات دەبێ شێوازیك گونجاوی هەبێ؛
- ✓ ئەوەی سەری تۆشکە و کرێژی هەیە، دەبێ زۆر ئاگای لێ بێ و زوو زوو بە شامپۆی تایبەت بیشوات؛ ئەگەر بە شۆردن چارەسەر نابێ، سەردانی پزیشك بکات؛
- ✓ ئەوەی لە شوێنی فەرمیدا کار دەکا نابێ قەنافس یاخود جانیەکانی ئەوندە درێژ بێ، خەڵك گاڵتەی پێ بکەن.
- ✓ دەبێ سەروقژی بە شێوازێکی وا کورتەوە بکا لەگەڵ کەسایەتی و پێگەکەیدا گونجاو بێ؛ نابێ حەفری بکا و کاکۆڵ بهێڵێتەوە.
- ✓ سەروپرچ نابێ چەوراتی و ئارەقەی پێوە دیار بێ؛ کەواتە دەبێ ڕۆژانە بشۆردرێت؛
- ✓ ئەوەی بنباڵی زوو زوو ئارەقە دەکا و بۆنی توندە، دەبێ هەموو ڕۆژێ خۆی بشوات؛ ئەگەر پێی نەکرا دەبێ بۆنی بنهەنگڵی لێ بدات هەتا بۆنی ئارەقەکەی بشکێت.

سەروپرچی ئافرەتان



قژ و پرچی ئافرەت، بەزمورەزمی لە هی پیاو زیاترە؛ پیاو لەبەرهەندێ ناکرێ زۆر قژی دەسکاری بکات بەڵام ئافرەت بە کەیفی پرچی دەهۆنێتەوە و دەیڕازێنێتەوە؛ هەندێ شێوە و شێوازی پرچی ژنیش، خوێندنەوەی تایبەتی لێ دەکرێ؛ لە زۆربەی وڵاتانی دنیا و بە تایبەت لە کوردەواریدا، دەڵێن ئافرەت بە قژی شۆڕەوە جوانە؛ جا وەرە لەو چەشنە کۆمەڵگایانەدا ئافرەت لێ نەگەڕێ پرچی شۆڕەوە بێ؛ چۆنی لێك دەدەنەوە؟

- وەکو ئافرەتێکی دەوڵەمەند و دەسڕۆیشتوو دێتە بەر چاو؛ ڕەنگە هەر وایش بێ؛
- ڕەنگە ئافرەتێکی هونەردۆست و هونەرپەروەر بێ؛
- ئافرەتی نووسەر و ئەدیب و، فەیلەسووف و سیاسەتمەدار، زۆربەیان پرچیان کورت دەکەنەوە؛
- پرچی شۆڕ زەحمەتی زۆرە؛ بیشۆرە و بیرەنگێنە و بیهۆنەوە و، هتد؛ ئەوەی تاقەتی لێ نەبێ، کورتی دەکاتەوە.
- هەیە لەبەر نەخۆشی یان چارەسەری کیمیایی، پرچی هەڵوەریوە.
- لە کوردەواریدا ژن کە پیریش دەبێ هەر حەزی لە پرچی شۆڕە و، کورتی ناکاتەوە.
- ڕاستە پرچی شۆڕ هێشتایش هەر نیشانەی جوانیە بەڵام ئەگەربێتو پیرەژنێك پرچی شۆڕ بێ، ڕەنگە وای لێك بدەنەوە کە دەیەوێ خۆی جەحێڵەوە بکا؛ لە پیری ڕادەکا؛

- قژ کە زۆر شۆڕ و سەیروسەمەرە بێ، نیشانەی یاخیگەری و، سنووربەزاندن و دژایەتیکردنی دابونەریت و، هەڵوەشاندنەوەی کۆتوبەندە؛ بە تایبەت ئەگەر جلوبەرگی یاخیانەیشی لەبەر کردبێ؛
- پرچی شۆڕ و چڵکن و، ئاڵۆز، ڕەنگە نیشانەی تەمبەڵی و، نەخۆشی و، لەشگرانی و، دەستوپلسپێتی و، بێگوێیی بێ؛
- پفدانی پرچ؛ ڕەنگە نیشانەی پیری بێ؛ ڕەنگیشە پیرێژنی ئەو ناوچەیە وای لێ ڕاهاتبێتن قژیان پف بدەن. پفدان، تا ڕادەیەك کەمپشتیەتیەکەی قژ دەشارێتەوە و، خەرجێکی وایشی تێ ناچێت؛
- زۆر ئاساییە ئافرەت پرچی خۆی ڕەنگ بکا بەڵام ئەگەر ڕەنگێکی سەیروسەمەرەی لێ بدا، بە جۆرێکی دیکەی دەخوێننەوە؛
- لە ئەمەریکادا وا باوە ژن مووی بنباڵی بکا و، لاقولەتەری بتاشێ، بەڵام ئەگەر ئافرەتێ مووی لەشی لا نەبا، دیارە دابونەریتەکەیان وا دەخوازێ و بە لایانەوە ئاساییە. لە ئەمەریکا و لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستیشدا ئەگەربێتو ژنێك مووی لەشی لانەبات، ڕەنگە نیشانەی یاخیگەری بێ و، بڵێ مرۆڤ خۆی چۆنە و، خوا چۆنی دروست کردووە، دەبێ هەر وا بێ و، نابێ هیچ دەستکاریەکی بکا. ئەڵبەت ڕەنگە نیشانەی خەمۆکی و، بێزاری و، تەمبەڵییش بێ؛
- ئەو ئافرەتەی وا گوێی لە کوڵك و تووکی دەموچاوی نیە و، برۆی ناکا و ڕوومەتی هەڵناگرێ، جۆرە هاتنەدەنگێکە لە دابونەریتە داسەپاوەکانی کۆمەڵگا؛ گوێ ناداتە خەڵکی دی کە چ دەڵێن و چ ناڵێن؛ ڕەنگیشە بە خۆی هەر بەو شێوازە، گەورە و پەروەردە کرابێ.

ئەتەکێتی مکیاژکردن



هەندێ ئافرەت بە خۆیان جوانن و، جوانیەکی سروشتییان هەیە؛ بەڵام ئەگەر ئافرەتێك ڕوخسارێکی جوانی نەبوو، دەتوانێ بە خۆڕازاندنەوەیەکی لەبار و هەڵسوکەوتێکی ژیرانە، خۆی جوان بکات؛ هەڵسوکەوتی جوان، قژی داهێنراو، دەموڕاوێژی خۆش، دەموددانی سپی و بۆنخۆش، پاکوخاوێنی، ڕێکپۆشی، هەرهەمووی هەر جوانیە. خۆرازاندنەوەیش بەندوباوی خۆی هەیە؛ لەوانە:

- مکیاژکردنی بۆ ناو ماڵ جیاوازە لەو مکیاژەی بۆ دەرەوە دەکرێت؛ مکیاژی بەیانیان جیاوازە لە مکیاژی ئێواران؛
- جوان نیە ئافرەت بە بەرچاوی خەڵکی بێگانەوە دەست بکات بە خۆڕازاندنەوە و سووراوسپیاوکردن!
- هەر شوێن و مەکانێك، بۆنی شیاوی خۆی دەوێت؛ شوێنێکی سەرداپۆشراوی وەکو خواردنگە، بۆنێکی سووکی دەوێ؛ بۆنی تیژ و گران بۆ دەرەوە گونجاوە؛
- ئەگەرهاتو ئافرەت مکیاژەکەی تێك چوو، نابێ هەر لەوێ لەناو خەڵکەکەدا دەست بکاتەوە بە خۆڕازاندنەوە؛ وا باشە لە سووچێکی چۆڵەوە مکیاژەکەی نوێ بکاتەوە؛
- سەیرکردنی ئاوێنە خۆشە، بەڵام نابێ لەتام دەربچێت؛
- لە کاتی پژمین و باوێشکدا ڕەنگە مکیاژ تێك بچێت؛ بۆ ڕێکخستنەوەی دەبێ کلینیکس بەکار بهێنیت نەك دەسماڵە پەڕۆییینەکەی سەر سفرەی خواردن. کە دەموچاویشت خاوێن دەکەیتەوە دەبێ ڕووی خۆت وەرگێڕیت لە خەڵکەکەی دەورووبەرت. ڕەنگە ئافرەت لەبەر مکیاژەکەی پێی نەکرێ لە کاتی باوێشکداندا ناولەپی دەستی ڕاستە یان پشتە دەستی چەپی ی‌ینێتەوە سەر دەمی، بەڵام خۆ دەتوانێ نزیکی بخاتەوە.
- ئافرەت کە لە خواردن بوویەوە، دەتوانێ هەر لەوێ لە پشت مێزەکەوە، سەیرێکی ئاوێنەکەی بکا و، سووراوسپیاوەکەی تازە بکاتەوە؛ بەڵام نابێ زۆر درێژەی پێ بدات؛

- قژداهێنان لەسەر مێزی نانخواردن، لەوانەیە وا لە خەڵکێك بکا بێزی ببێتەوە؛
- ئافرەت ئەگەر پێستی دەموچاوی بە خۆی چەورە، دایمە دەبێ هەورێك و پۆدرەیەکی ڕوونی پێ بێ، هەتا چەوراتیەکەی پێ بسڕێتەوە.
- ئەو ئافرەتەی چاوی دەکزێتەوە و ئەلرژیی هەیە، با دڵۆپەی چاوساڕێژکەرەوەی پێ بێ؛ بە تایبەت ئەوانەی کە عەدەسە بەکار دەهێنن، زۆر پێویستیان پێیەتی؛
- دەموچاو نابێ ئەساسی زۆری لێ بدرێت؛ هەیە بە خۆی سەوزە و ئەسمەرە، ئەوەندە ئەساسی سپی دەماڵێت ڕەنگی دەموچاوی جیاوازە لە ڕەنگی گەردنی!

خشڵ و زێڕوزیو



ئافرەت بە هەژار و دەوڵەمەندەوە، زۆربەیان حەزیان لە خشڵ و زێڕوزیوە؛ بەخۆوەکردنی خشڵ و زێڕوزیویش بەندوباوی خۆی هەیە؛ بۆ نموونە:

- قاشی ئەڵماس و، تاجی زێڕین و خشڵی گرانبایی، لە بۆنەی شەوانەدا بە جل و پرچەوە دەکرێت و، بۆ ڕۆژ گونجاو نیە.
- با دەوڵەمەندیش بی، بەڵام هەر ناشیرینە یەك دنیا خشڵ و گیزوگوڵەنگ و زێڕ و زیو لە سەروپرچ و جلوبەرگ بئاڵێنیت.
- بەخۆوەکردنی ئەڵماس بە ڕۆژاندا، جوان نیە؛ مەگەر هەر گوارەیەکی ئەڵماس، ئەوەیان قەیدێ ناکا.
- ئەنگوستیلە و دەستبەند و بازن، بۆ ڕۆژ جوانترە و، خەناوکە و ملوانکە و گوارە بۆ شەو. ئەنگوستیلەی قاشگەورە بۆ شەو باشترە نەك ڕۆژ.
- بۆ کاتی ڕۆژ، وا باشە کاتژمێرێکی گەوهەراوی و، ئەنگوستیلەیەکی قاشبچووك لە دەست بکرێت و، ملوانکەیەکی سادە و بریسکەداریش لە مل بئاڵێنێت.
- بە گشتی، بۆ ڕۆژ وا باشە ئافرەت بە هەموویەوە هەر یەك پارچە ئەڵماسی پێوە بێ؛ بۆ شەو، با بە کەیفی خۆی ئەڵماس لە خۆی بئاڵێنێت.

شێوازی قسەکردن

ئەتەکێتی قسەکردن

هەندێ هەڵسوکەوتی جوان لە کاتی قسەکردندا

هەندێ کاری نەشیاو لە کاتی قسەکردندا

ئەتەکێتی سپاس و دەستخۆشیکردن

شێوازی داوای لێبوردنکردن

داوای لێبوردن لە هاوسەر

ئەتەکێتی گلەوگازندە و سەرکۆنەکردن

ئەتەکێتی پێکەنین

شێوازی وەڵامدانەوەی قسەی نەیاران

ئەتەکێتی قسەکردن



- خەڵك بە گوێرەی شێوازی قسەکردن، یەکدی هەڵدەسەنگێنن؛ دەبێ وریا بین بەر لە قسەکردن، باش بیری لێ بکەینەوە.
- بە شێوەی قسەکردندا، تا ڕادەیەك دەتوانین بزانین کەسایەتی و باری دەروونی کابرای قسەکەر چۆنە.
- تۆنی دەنگ و ڕەچاوکردنی ئەدەب لە قسەکردندا زۆر گرینگە، قسەی هەر کەسێك، نیشانەی کەسایەتیەکەیەتی.
- بە شێوازی قسەدا دیارە ئاخۆ کابرا گەرموگوڕ و بەڕەحمە یان خەمسارد و ساردوسڕ.
- ئەوەی دەنگی نەساز و نەپۆڕ و ناخۆشە، دەتوانێ بە خۆڕاهێنان تا ڕادەیەك چاکی بکاتەوە.
- بە وەرزش و، مەشقی هەناسە، دەنگ ڕەسەن و زوڵاڵ دەبێتەوە.

- دەنگی زوڵاڵ و بەهێز و بێگرێ، کاریگەریەکی باشتری لەسەر بیسەر هەیە.
- لە کاتی قسەکردندا ڕوخسارێکی گەش و دەنگێکی زوڵاڵ و دەموڕاویژێکی جوان، کار دەکاتە سەر بیسەر.
- شێوازی دەربڕینی وشە لە قسەکردندا زۆر گرینگە، دەبێ ڕوون و دروست بن.
- ئەگەر وشەیەکی تازەتان بیست، وا جوانترە پێشتر شێوەی دەربڕین و مانا دروستەکەی فێر بن ئینجا بیخەنە نێو قسەکانتانەوە.
- دەبێ هەوڵ بدەن ڕستەتان کورت بێ و پێش تەواوکردنی ڕستەیەك مەچنە سەر ڕستەیەکی دیکە و ئەوەی لە مێشکتاندایە بە ڕێکوپێکی دەریبڕن.
- باش قسەکردن پێویستی بە هەناسەی باش و باری دەروونیی باش و تەندروستیی باشە.
- ڕوونکردنەوەی لەڕادەبەدەر، بیسەر بێزار و بێتاقەت دەکات.
- بە خاوەخاو قسەکردن و، منگەمنگ و حینجەکردنی وشە، بیسەر شەکەت و وەڕەز دەکات.
- ئەوانەی بە حەماسەت و کەفوکوڵەوە قسە دەکەن، قسە و جووڵەیان ناماقووڵ دەنوێنێ.
- دووبارەکردنەوەی دەستەواژە و پێداگری لەسەر پەیڤێك، نیشانەی ئەوەیە لە قسەکردندا بە گوێرەی پێویست بەتوانا نیت.
- ناخۆشە لە کۆتایی ڕستەدا دەنگی قسەکەر لاواز و نزم ببێتەوە.
- دەبێ لەسەرخۆ و گرانوسەنگینانە قسە بکەی، قسەکردن بە تووڕەیی و هاوارکردن و بەکارهێنانی وشەی ناشیرین، نیشانەی تووڕەییە؛ کارێکی نابەجێیە و جوان نیە. یەکێك لە نیشانەکانی باشقسەکردن ئەوەیە لە کۆتایی هەر ڕستەیەکدا تۆزێك دەنگت بەرزتر بکەیتەوە، لە قسەکردندا نە پەلەپەل بکە، نە خاوەخاو. دەنگ زیاتر لە سینگەوە دێتە دەرێ نەك لە قوڕگەوە. مرۆڤ نابێ یەکهەوا قسە بکا، بەڵکو دەبێ بزانێ لە کوێ هەناسەیەك بدا، پێ لەسەر چ وشە یان ڕستەیەك دابگرێتەوە و بەپێی پێگەکەی خۆی، بزانێ چەندە قسە دەکا.
- دەبێ تاقەتی بیسەر و بەرانبەر، هەڵسەنگێنی و بە ئەندازە قسە بکەیت.
- بەر لەوەی بچیتە سەر باسی بابەتێك، دەبێ بیری لێ بکەیتەوە.
- زیادکردنی زانیاری و ئەزموونی خۆت، کاریگەریەکی باشی لەسەر چۆنیەتیی قسەکانت هەیە.

- هەرگیز باسی کێشە و گرفتی خۆتان مەکەن، بەو کارەتان لای بەرانبەرەکەتان لاواز دەردەکەون.
- باسی شتی سەرنجڕاکێش، شیعری باش، قسەی گەورەکان و، نوکتەی پڕواتا لە کاتی گونجاودا، قسە دەڕازێنێتەوە.
- باسی شتێك مەکەن کە لێی نازانن.
- بەخۆداهەڵگوتن و خۆمەدحەکردن یان باسکردنی ئەو شتانەی خۆتان حەزتان لێیەتی، دروست و جوان نیە.
- بە ورەیەکی بەرزەوە باسی بەختەوەریی خۆتان بکەن، ئەوە نیشانەی سەرکەوتن و دەربڕینی ڕەزامەندیە لە ژیان.
- ئەوانەی وا ڕاهاتوون بەردەوام خەڵك نسحەت و ئامۆژگاری دەکەن، قسەکەیان لای زۆر کەس جێی خۆی ناگرێت و، بە خۆپەرستیان دەزانن.
- ئەوەی زووزوو سوێند دەخوا، دیارە متمانەی بە خۆی نیە و، دووبارەکردنەوەشی، سوێندەکەت بێبایەخ دەکا.
- بەکارهێنانی وشە و دەستەواژەی بیانی، بەبێ ئەوەی پێویست بکا، بە تایبەتی ئەگەر قسەکەر خۆیشی تەرجەمەیان بکاتەوە، نیشانەی خۆنواندن و خۆهەڵکێشانە.
- قسەی کورتوپوخت لە زۆربڵێیی و زۆروبۆرگوتن باشترە.
- وەختێك ڕەخنەیەکمان لێ دەگرن، نابێ دەسبەجێ بکەوینە بەرگری و پاساوهێنانەوە، بەڵکو دەبێ لە قسەکانی ڕەخنەگر ورد بینەوە و بزانین لەکوێ ڕاست دەکا و، عەیبەکەمانی پێ ڕاست بکەینەوە.
- ئەوانەی ڕەخنەوەرگرن و دان بە هەڵەی خۆیاندا دەنێن، کارێکی وا دەکەن خەڵك زیاتر ڕێزیان بگرن.
- ئەوانەی بە هەموو شێوەیەك هەوڵ دەدەن پاساو بۆ هەڵەکەی خۆیان بێننەوە، خۆپەرست دیارن.
- ئەگەر تاقەتی ڕەخنەت نیە، لە خەڵك مەپرسە: "چۆنم دەبینی؟"
- سنووری نێوان نوکتە و گاڵتە لە قسەکردندا ڕەچاو بکرێ؛ بێئەدەبیە بە قسەی خەڵك پێبکەنی.
- لە قسەکردندا گاڵتەکردن بە خەڵك وەك نوکتە، بێئەدەبیە.
- هەوڵ بدەن لە گوتنی وشەی وەك :"تێگەیشتی! زانیت چم گوت!" خۆ بپارێزن، چونکە نیشانەی بەکەمزانینی بەرانبەرە.

- که لەگەڵ یەکێك یان کەسانێك قسە دەکەی، بۆ ئەوەی هاودەنگێکی باش بیت، پێویستە پێگە و شوێنەکە بناسی و بزانی ئاخۆ بەرانبەرەکەشت حەزی لە دەمەتەقێ و قسەکردن لەو بابەتە هەیە یان نا.
- وەختێك جگەرەت بە لێوەوەیە، یان پارووت لە دەمدایە، قسە مەکە، ئەوە نەشیاوە و جوان نیە.
- لە قسەکردندا جوان و باش نیە پێداگر بی لەسەر ئەوەی بیروبۆچوونی خۆت بەسەر خەڵکی دیکەدا بسەپێنی.
- باشگوێگرتن، وەك باشقسەکردن، شتێکی گرینگە، ئەو کەسەی ورد گوێ لە قسەی ئەوانی دی دەگرێ، دەتوانێ شتی زیاتر فێر بێ.
- گرنگیدان بە قسەی ئەوانی دی نیشانەی ئەدەبە. بۆ ڕاستکردنەوەی هەڵەی بەرانبەرەکەت، قسەی پێ مەبڕە.
- وەختێك یەکێك قسە دەکا، قسەکردن و باوێشکدان و، نیشاندانی بێتاقەتی، دەربڕینی ماندوویەتی، پێچەوانەی ئەدەب و نەزاکەتە.
- کاتێك یەکێك باسی مەسەلەیەکی تایبەت دەکا، زۆر ناشیرینە کتوپڕ قسەکەی پێ ببڕی و، بچیتە سەر باسێکی دی، ئەوە نیشانەی بەکەمزانینی قسەکانیەتی.
- ئەگەر یەکێك لە نێو کۆمەڵێك خەڵکدا باسی بابەت یان بەسەرهاتێك دەکا کە تۆش دەیزانی، قسەکەی پێ مەبڕە و لێگەڕێ با تەواوی بکا.
- ئەگەر هاوڕێیەك پرسیاری لێ کراوە، لە جیاتی ئەو وەڵام مەدەنەوە، مەگەر ئەوەندە نەخۆش بێ قسەی پێ نەکرێ، یان منداڵکار بێ و شەرم بکا وەڵام بداتەوە.
- جوان گوێ لەو کەسە بگرن کە قسەتان بۆ دەکا، پێویست نیە قسەی پێ ببڕی و بڵێی تێنەگەیشتم.
- ئەگەر لە ناچاریدا چەند جار قسەت بە یەکێك بڕی، پاش تەواوکردنی کارەکەت داوای لێبوردنی لێ بکە و، پێی بڵێ: **ببوورە قسەم پێ بڕیت؛** نەك ئەوەی بچیتە سەر باسێکی دی.
- قسەکەت دەبێ ئەوەندە ڕوون و بێ پێچوپەنا بێ، بیسەر تێی بگا.
- لە قسەکردندا وەك یەك سەیری هەمووان بکە.
- لە قسەکردندا با دەمت بە زەردەخەنە بێ.
- هەرگیز بە چاو و برۆ ئاماژە مەکە.

- که یەکێك وەڵامی پرسیاری کەسێکی دی دەداتەوە و، تۆ وەڵامی باشترت پێیە، وا چاکە سەبر بکەیت تا کەسەکە جوابی خۆی دەداتەوە و قسەی تەواو دەبێ، ئەوجا ئەگەر پێویست بوو ڕای خۆت بڵێ.
- لە قسەکردنی کەسێکی دیکەدا کە هەڵوەستەیەك دەکا تا وشەیەك بدۆزێتەوە، نابێ تۆ بۆی دیاری بکەی یان ڕستەکەی بۆ تەواو بکەی، ئەو کارە پەسند و جوان نیە و لەوانەیە مەبەستی ئەو وشە و ڕستەیە تۆ نەبێ.
- لە تووڕەییدا، وا باشترە ئەوەندەی بۆمان دەکرێ قسە نەکەین، نەکا دوایی لێی پەشیمان ببینەوە.
- ئەگەر لەگەڵ بۆچوونی یەکێکدا نەبوویت، مەڵێ تۆ هەڵەی و بۆتی دەسەلمێنم. بەبێ ئەوەی وای لێ بکەیت سەنگەرت لێ بگرێت، وا باشترە خاڵە دروستەکانی قبووڵ بکەیت و زۆر خۆمانە ڕای خۆتی پێ بڵێیت.
- لە قسەکردندا باسی بابوباپیران و ڕەچەڵەکی خۆت بۆ گەورەتر لە خۆت مەکە.
- ئەوانەی بەردەوام باسی ئەوە دەکەن کە لەگەڵ کەسایەتیە گرینگ و بەناوبانگەکاندا دۆستن و دەیانناسن، ئەو کەسانەن کە خۆیان کەسایەتیەکی لاوازیان هەیە.
- پانکردنەوە و ماستاوچێتی زۆر ناشیرینە، ئەگەر تاریفی یەکێك دەکەیت، ئاگات لێ بێ پێچەوانەی ڕاستی نەبێ و نەبێتە ماستاوساردکرنەوە.
- ئەگەر تاریف و پەسن لەجێی خۆیدا نەبێ و پێچەوانەی ڕاستی بێ، نرخ و بایەخی نابێ.
- هەتا پێت بکرێ وا باشترە بە قسەی خەڵکی بێئەدەب و توندوتیژ، هەڵنەچی و، دان بە خۆتدا بگریت. لە جادەی ئەدەب لا نەدەیت.
- بە دەمارگرژیەوە بەرگری لە بۆچوون و بیروباوەڕی خۆت مەکە، گوێ لە قسەی خەڵك ڕاگرە و ئینجا دەرئەنجامەکەی لێ وەرگرە.
- زۆرجار قسەکەر بە مەبەست بووبێت یان بەبێ مەبەست، هەندێك زاراوە و دەستەواژەی بیانی دەخاتە ناو قسەکانیەوە؛ تەنانەت ڕەنگە ناچار ببێت بە زمانی بیانی قسە بکات؛ بۆ نموونە: جاری وا هەیە لەبەر لاوازیی زمانەکەی، مەبەستەکەی پێك نەیەت؛ جاری وا هەیە بەرانبەر زمانی ئەم نازانێت؛ هەیە بە خۆی وا ڕاهاتووە بە زمانی بیانی قسان بکات؛ هەیشە سالآنێکی زۆر، دوور لە زێدی خۆی، لە ژینگەیەکی دیکەدا ژیاوە و، ڕۆشنبیری و، زمانی ئەو ژینگەیە وەها کاری تێی کردووە لە زمانیشیدا ڕەنگی داوەتەوە. گرینگ ئەوەیە ئەگەر قسەکەر وشە و زاراوە و دەستەواژەیەکی نامۆی خستە ناو قسەکانیەوە، بە کورتی واتاکەی شی بکاتەوە، هەتا گوێگر لە بابەتی قسەکەی حاڵی

ببێت؛ هەڵبەت هەندێك وشە و دەستەواژەی بیانی، وەها ئاساییبوونەتەوە و، لەناو خەڵکا بووەتە باو، پێویست بەوە ناکا شی بکرێنەوە.

- قسەکەر دەبێ بە قەد ڕادەی تێگەیشتنی گوێگر قسە بکات؛ ئاخافتن بۆ چینی خوێندەوار جیاوازە لەوەی بۆ خێڵی نەخوێندەواران بدوێیت. لە کۆڕی خوێندەواراندا وتاری بەپێز و قورس و گران، جۆرە ڕێزگرتنێکە لە گوێڕادێرەکان بەڵام، لە مەجلیسی نەخوێندەواراندا دەبێتە وشەفرۆشتن و خۆهەڵکێشان و فیز و دەعیەلێدان.
- ڕەچاوکردنی زمان و، ئاستی بەرانبەر، لە نامەونامەکارییشدا پێویستە.
- هەندێ قسەکەر وشە و دەستەواژەی وا دەڵێنەوە، بە خۆیان واتاکەی نازانن! بۆ خۆیان خراپە و، ئاخری لە جێیەکدا سووك و ڕیسوا دەبن!
- کە دەچیتە وڵاتێکی بیانی، ئەتەکێت وا دەخوازێ یان بە زمانی خۆیان لەگەڵیاندا بدوێیت، یان بە زمانێکی هاوبەشی وەکو ئینگلیزی سەری قسەوباس دابمەزرێنیت؛ ئەگەر بەرانبەر، ئینگلیزیەکەی باش نەبوو، دەبێ وەرگێڕێك بانگ بکەیت تا لە یەکترتان حاڵی بکات.

هەندێ هەڵسوکەوتی جوان لە کاتی قسەکردندا

- ✓ ڕێك دانیشە و دەستت لەسەر چۆکت دابنێ یان بە نەرمی دەست بە چۆکتدا بهێنە؛
- ✓ سەرنجی ڕوخساری قسەکەر بدە؛ بە زەردەخەنەوە سەری ئەرێی بۆ بجووڵێنەرەوە؛
- ✓ گرتنی دەستی بەرانبەر، بە نەرمی، شێوازێکە بۆ دەربڕینی خۆشەویستی و دۆستایەتی؛
- ✓ گەرموگوڕی شتێکی چاکە بەڵام کە لەتام دەرچوو، کابرا قسەکەی لەبیر دەچێتەوە و، زمانی دەبەسرێت!
- ✓ ڕێك سەیری بەرانبەر بکە؛ مەڕوانە بەملاوئەولادا.
- ✓ گوێگر ئەگەر گەرموگوڕ بێ، ڕووت تێ دەکا و بە سەر بەڵێت بۆ دەکا؛ زەردەخەنەیەکی پڕ لە خۆشەویستی بە دەموچاویەوە دیارە؛ ئاسان قەناعەتی پێ دەکرێ.
- ✓ گوێگری ساردوسڕ، دەموچاوی وشك و گرژ و مۆنە؛ ڕەق پاڵی داوەتەوە و، هەردوو لاقی تێك ئاڵاندووە و داویەتیە پاشەوە؛ پەنجەی تێك ناوە و، سەیری ئەملاوئەولا دەکا! زەحمەتە قەناعەتی پێ بکەی؛ جا بۆ ئەوەی بکرێتەوە، دەبێ داوای لێ بکەی ئەویش قسەی خۆی بکا؛ ئینجایش باسەکە بە لایەکدا ببەی بە دڵی ئەویش بێ، هەتا بتوانی سووکەقەناعەتێکی پێ بکەی؛ کە قەناعەتیشی هات، نیشای کرانەوەیە. جگە لەوەیش دەبێ فێری زمانی جەستە و ئاماژەیش ببین هەتا ئاسانتر خەڵك بخوێنینەوە و

پەیوەندییان پێوە بکەین؛ دەبێ ئەوەندە سەرنجی ڕەوشتی خەڵك بدەین، هەتا وردەوردە بەبێ گوێگرتن، قسەی جەستەیان ببیسین و ئاماژەی دەموچاویان بخوێنینەوە؛ کە لە زمانی ئاماژە حاڵی ببیت، سەرنجی گوێگر بۆ لای خۆت ڕادەکێشیت و کۆنترۆڵی دەکەیت؛ چەندە شارەزاتر بیت لە خوێندنەوەی زمانی جەستە، پەیوەندیکردن ئاسانتر دەبێت؛ کە لە زمانی نەدرکاو تێگەیشتی، بە وردی بیروبۆچوونی چواردەورت دەخوێنیتەوە.

هەندێ کاری نەشیاو لە کاتی قسەکردندا

- ☒ یاریکردن بە دوگمەی کراس و تەزبێح و سویچ و دەسکەکلیل؛
- ☒ دەستخستنە ناو قژ؛
- ☒ دانان و لەچاوکردنەوەی چاویلکە؛
- ☒ ڕاکێشانی سەرقۆڵ و یەخەی کراس؛
- ☒ دەست بە گیرفاندا کردن و خشەخش؛
- ☒ پەنجەتەقاندن و نینۆککرتاندن؛
- ☒ ڕاوەشاندنی پێ یاخود پێخشاندن بە زەویدا؛
- ☒ ئەرێئەرێ و ئائا و ئمئمکردن لە باتی بەڵێگوتن؛
- ☒ کاغەزتێکوەردان و خشەخش؛
- ☒ منگەمنگ و ئمەئمکردن؛
- ☒ هەسکەهەسك و توندتوند هەناسەدان؛
- ☒ دەست بە لووت و گوێچکەدا کردن؛
- ☒ زەق سەیرکردن؛
- ☒ سەرکۆنەکردنی گوێگر؛
- ☒ ناوزڕاندن؛
- ☒ دەرچوون لە بابەتی بەرباس؛
- ☒ درێژدادڕی؛
- ☒ دەنگهەڵبڕینی لەڕادەبەدەر؛
- ☒ دەنگی زۆر نزم، ئەویش باش نیە.

ئەتەکێتی سپاس و دەستخۆشیکردن



سپاس و، دەستخۆشی نیشانەی پێزانینە؛ خەڵکی چوارقوڕنەی دنیا، هەرهەموویان بۆ سپاس و پێزانین و، دەستخۆشیکردن، کۆمەڵە وشە و دەستەواژەیەکی زەریف و ناسکیان هەیە. شێوازی دەستخۆشیکردن جۆراوجۆرە؛ بۆ نموونە:

- دەستخۆشیکردنی ڕاستەوخۆ؛ ئەوەی چاکەیەکی لەگەڵدا کراوە یان دیاریەکی بۆ هاتووە، دەتوانێ بە شێوەی زارەکی و، هەر لەو کاتەی دیاریەکی پێ دراوە، ڕاستەوخۆ دەستخۆشی لە دیاریهێن بکات؛ ئەگەر خاوەن‌دیاریەکە لەوێ نەبوو، دەکرێ ڕۆژێك دواتر، بە تەلەفۆنێك دەستخۆشیی لێ بکات.
- ئەو کەسەی دیاریەکی بۆ هاتووە، دەتوانێ بە کاغەزێکدا یان بە ئیمێڵێك، هەم دەستخۆشی لە دیاری‌هەنێر بکا، هەم دڵنیای بکاتەوە کە دیاریەکەی پێ گەیشتووە. واتە نامەکە دەبێ دوو بابەتی تێدا ڕەچاو کرابێت:
  - ✓ یەکەم، بابەتی دەستخۆشی و سپاسی تێدا باس کرابێت.
  - ✓ دووەم، باسی گەیشتنی دیاریەکەی تێدا کرابێت.

لە زمانی کوردیدا وشەی سپاس و دەستخۆشی زۆرە؛ بۆ نموونە: ماڵت ئاوا بێ؛ دەستەکانت خۆش بێ؛ دەستت نەئێشێ؛ لێت بە زیاد بێت؛ خوا بە زیادی کا (پاش نانخواردن دەگوترێت)، یان بەرەکەتی تێ کەوێ؛ سایەت بەرقەرار بێ؛ لێتان نەشێوێت؛ سپاست دەکەم؛ لە ڕەحم خوا و، سای سەرتانەوە باشم (لە وەڵامی هەواڵپرسیندا)؛ تەمەندرێژ بی؛ عەمەردرێژ بی؛ بێوەی بی؛ بە ساقەو بم؛ دەستێ تە نەهێشێ؛ تە زەحمەت کێشای؛ مالّا تە ئاڤا؛ خودێ ژ تە ڕازی بە.

شێوازی داوای لێبوردنکردن

تاگور دەڵێت: خوایە گیان! ئەگەر خراپەیەکم لەگەڵ کەسێکدا کرد، ئازایەتیەکی وام پێ بدە، داوای لێبوردنی لێ بکەم؛ ئەگەر کەسێکیش خراپەیەکی دەرهەق من کرد، دڵم نەرم بکەیت لێی ببوورم. دەیشڵێ خۆزگەم بەوەی تۆڵە لە گۆڕ دەنێ و، بە باڵی لێبوردن دەفڕێت. بە خۆی پەشیمانی و پاشگەزی لە هەڵە، گەورەییە بەڵام هەندێ پاساودانەوە، لە هەڵەکە خۆی خراپترە.

لێخۆشبوون و پەشیمانی، دوو ڕەوشتی هەرەگرنگن و، شێوەوشێوازی خۆیان هەیە؛ ڕۆڵە، هەر دەبێ لە منداڵیەوە فێری ئەو دوو ڕەوشتە بەرزە بکرێ، هەتا لە گەورەییدا بە لایەوە قورس نەبێ چاوپۆشی لە خەڵك بکا و، وا نەزانێ بە داوای لێبوردن و پەشیمانی، لێی کەم دەبێتەوە.

- هەندێ جار، داوای لێبوردن ئەرکە و، هەر دەبێ بکرێت؛ بۆ نموونە:
- کە شانت بە شانی کەسێك کەوت؛
- کە لە ناچاریدا پشت لە کەسێك دانیشتبێتی؛
- لە کاتی پژمین و قرپەدا؛
- کە بە هەڵە پەیوەندیت بە کەسێکەوە کردبێت.
- ئەگەر پێت نەکرا بە دەم بانگهێشتی کەسێکەوە بچیت.
- ئەگەر بە بێدەستی و بە نائەنقەست دڵی کەسێکت ڕەنجاندووە، دەتوانی بە نەرمونیانی و بە دوو قسەی خۆش، دڵی کابرای ڕەنجاو چاکەوە بکەیت؛ بۆ نموونە: بە خۆیشم باوەڕ ناکەم ئەوە من بووبێتم قسەیەکی وام کردبێ؛ مەبەستم لەو قسەیە وا نەبوو؛ بریا ئەو کارەم نەکردبا؛ پێم سەیرە قسەیەکی وا لە زارم دەرچووە!
- ئەگەر هەڵەکە ئەوەندە زەق و گەورە بێ، بە داوای لێبوردنی زارەکی، چاکەوە نەبێ، وا چاکە بە ناردنی چەپکەگوڵ و لێبوردانەیەکی نووسراو، پەشیمانی بکێشیت و، دڵی ڕەنجاو سارێژ بکەیتەوە.
- ئەگەر ڕەنجاو لێبوردنەکەی پەژراند، ڕووبەڕوو لە ماڵەوە بووبێ یان لە دەرەوە، ڕاستگۆیانە و بەبێ منگەمنگ بابەتەکەی بۆ ڕوون بکەرەوە.

- تا دڵئێشانەکە کۆن نەبووە دەبێ بە پەلە داوای لێبوردنەکە بکرێت؛ کە بە درەنگدا کەوت، تازە هەم داوای لێبوردنەکە زەحمەتتر دەبێ، هەم لێبوردنەکەیش.
- شێوازی داوای لێبوردن لە کەسوکاری نزیك، جیاوازە لە هی خەڵکی بێگانە.
- ئەگەر ڕەنجاو خزمی نزیکە، ڕەوانەکردنی دیاریەکی بچکۆلە لەگەڵ لێبوردانەکەدا زووتر دڵی چاکەوە دەکات؛ چەپکەگوڵێکی زەریف و ناسك، قوتوویەك چوکلێتی نایاب، یان شووشەیەك عەتر و بۆنی سەرخۆشکەر و دڵبزوێن.
- ئەگەر کابرای ڕەنجاو، بە چەند جار داوای لێبوردنیش هەر ئاشتەوە نەبوو، باشترە وازی لێ بێنیت؛ ئاخر داوای لێبوردنی لەڕادەبەدەریش مرۆڤ سووك دەکات.
- جاری وا هەیە دەبێ لێگەڕێی کابرای ڕەنجاو ساردەوە ببێ، ئینجا بچی داوای بوردنی لێ بکەیت.
- ئەگەر کەسێك خراپەی دەرهەقت کردووە، پێویست ناکا ناچاری بکەی داوای لێبوردنت لێ بکا؛ هەر ئەوەندەی بۆ بەسە گلەییەکی لێ بکەیت و، پێی بڵێی "ئاوەها بڕوا، نێوانەکەی جارانمان نامێنێت".
- لێبوردن ئەوەندە بابەتێکی گرنگە، ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان لقێکی کردووەتە بۆ لێبوردنی نێودەوڵەتانی. ئەو لقەی نەتەوە یەکگرتووەکان لە بابەتی مافی مرۆڤدا چالاکە و لە مافی زیندانیگەل دەپێچێتەوە.

AMNESTY
INTERNATIONAL

داوای لێبوردن لە هاوسەر



هەموو پەیوەندیەك ڕەنگە دڵئێشانی تێ بکەوێت؛ هەتا پەیوەندیی نێوان دوو کەس نزیکتر و قووڵتر و زیاتر بێت، چاوەڕوانییشیان لە یەکتر زیاترە؛ کە دوو کەس زیاتر یەکیان بینی و ژیانیان پێکەوە بێ، لەسەر زۆر شت ڕەنگە ناکۆکی بکەوێتە نێوانیان؛ کە ناکۆکیەکەشیان چارە نەکرد، دەبێتە دڵئێشان و تۆران؛ ئەگەر دوو کەسی غەریبە و نەناس لە یەکتر عاجز ببن ڕەنگە گوێیان لێ نەبێ و هەر بە بای خەیاڵیشیاندا نەیەت، بەڵام ژن و مێرد هەر دەبێ بسازێن و یەکتر ئاشت بکەنەوە.

زۆرمان بیستووە کە ئەگەر ژن و مێرد یەکتریان ڕەنجاند دەبێ خەتابار داوای لێبوردن بکات؛ بەڵام ئەگەر نەمانزانی چۆن داوای لێبوردن بکەین، ئەوە کێشەکە قووڵتر دەبێتەوە؛ تەنانەت دەڵێن گەورەیی لەوەدایە کە خەتاباریش نەبی بەڵام تۆ داوای لێبوردن بکەیت.

- ئەگەر هاوسەرەکەت ڕەخنەیەکت لێ دەگرێ، بە سینگێکی فراوانەوە لێی وەربگرە؛
- دوور نیە ژن و مێرد لەسەر کۆنە بابەتێکی نێوانیان بێنەوبەردە بکەن و، هەردووکیان خۆیان بەهەق بزانن؛ لەو حاڵەتەدا باشتر وایە دان بە خۆیاندا بگرن و، قسەی یەکتر ببیسنەوە.

- کای کۆن بە بادا مەکەن؛ واتە واز لە کێشەی ڕابردوو بهێنن هەتا باشتر لە یەکتر تێ بگەن.
- پشوو بدەن و هەناسەیەك وەربگرن؛ لە گەرمەی بێنەوبەردەدا زەخت و پەستانی خوێن هەڵدەستێت و ڕەنگە ژن و مێرد، بەبێ ئەوەی مەبەستیان هەبێ، هەندێ قسەی لابەلاش لە زاریان دەربچێت؛ هەر بۆیە وا باشە بەر لەوەی بێنەوبەردەکەیان ببێتە دەمەقاڵە، هەر کامەیان و بچێتە سووچێکەوە بە تەنیا دابنیشێت و هەندێك بیر لە خۆی و لە قسەکانی بکاتەوە هەتا سارد ببێتەوە.
- ژن و مێرد لە کاتی دەمەقاڵەدا دەبێ بە زمان بە یەکتر بڵێن "خۆ دژمنت نیمە"؛ ئەگەر یەکێکیان دەنگی بەرز کردووەتەوە با ئەوی تریان لەسەرخۆ بێت و بە نەرمی و بە ئارامی و بە ڕەحمەوە دەستی هاوسەرەکەی بگرێت هەتا بزانێ ئەو دەمەقاڵەیە هیچ نیە.
- خەڵك وا دەزانن داوای لێبوردن کردن زۆر زەحمەتە و شەرم دەکەن بە زمان بیڵێن، بەڵام هەر هەندە زەحمەتە یەك جار بە زمان بیڵێیتەوە، ئیتر شەرمەکە دەشکێت.
- جاری وا هەیە بەرانبەر قسەیەکی ناخۆشی کردووە و لە دڵت دەرناچێ بەڵام ئەگەر دەستپێشخەری بکەیت و بە قسەی خۆش لەگەڵیدا بدوێیت، دڵی هەردووکتان نەرم دەبێتەوە.
- جاروبار بە هاوسەرەکەتان بڵێین چەندە خۆشتان دەوێت.
- داوای لێبوردن ئەگەر لە دڵەوە نەبێ کەڵکی نیە؛ ئینجایش پاش داوا لێبوردنەکە دەبێ کێشەکە بە تەواوەتی لەبیر بکەن و ئیتر زەقی نەکەنەوە.
- تۆران ژیانی خێزانی تێك دەدات؛ تەنانەت ئەگەر شەڕیشتان کردبێ نابێ دەنگتان لەگەڵ یەکدا نەمێنێت و پێکەوە قسە نەکەن؛ دەکرێ پاش دەمەقاڵە دەستی خێزانەکەت بگریت و بۆ خۆتان بچن بۆ سینەمایەك پارکێك جێگایەك هەتا ساردوسڕیەکەی نێوانتان نەمێنێت.
- هەرگیز لە ناو خەڵکدا ژن و مێردی خۆتان مەشکێننەوە.

- هەندێ پیاو وا دەزانێ گەربێتو داوای لێبوردن لە هاوسەرەکەی بکا، پێی کەم دەبێتەوە؛ بەڵام نەك وا نیە، بگرە نێوانیشیان خۆشتر دەکات. بەڵام ئەمە ڕاست نیە؛ بەمە نێوانیشیان خۆشتر دەبێ.

داوای لێبوردن، نە هەڵەیە و، نە لە پیاوەتی کەم دەکاتەوە؛ داوای لێبوردن لە خێزان سەرەڕای ئەوەی مەودای نێوان ژن و مێرد کەم دەکاتەوە، هەندێ ناکۆکیی ڕۆژانەی نێوانیشیان کاڵ دەکاتەوە؛ بۆ نموونە ڕاوبۆچوونی جیاواز یان دڵپیسی یان دڵڕەقی یان پشتگوێخستن یان خۆلێگێلکردن یان مەزەندە و لێکدانەوەی هەڵە و لەو چەشنە بابەتانە؛ هەر ئەوەندەیە خۆت بنێیتە جێگای ئەو کەسەی هەڵەت دەرهەقی کردووە، یان خراپەت لەگەڵیدا کردووە تا لێی حاڵی ببیت؛ ئینجا بە قسە گونجاو داوای لێبوردنی لێ بکەیت و، بە کردەوەیش لەگەڵیدا باش ببیتەوە هەتا ئەویش داوای لێبوردنەکەت لێ وەرگرێ.

ئەتەکێتی گلەوگازندە و سەرکۆنەکردن

دەڵێن گلەیی لە خۆشەویستیەوەیە. گلەیی دەروازەیەکە بۆ پاقژکردنەوەی دەروون و شۆردنەوەی دڵ؛ شێوەیەکە بۆ دەبڕینی خۆشەویستی؛ دەڵێن گلەیی لە تۆران باشترە.

گلەوگازندەکردن یاساوڕێسای خۆی هەیە، ئەگینا دەبێتە هۆی عاجزیەکی زیاتر؛ گلەییکردنی ژیرانە و، لەجێ، ئاشتی و ئاشتەوایی دەخاتەوە بەین.

لە کوردەواریدا دەڵێن "گلەیی و خۆشەویستی"، بەڵام گلەیی کە بوو بە عادەت، دۆستت لێ دەکاتە دژمن. نابێ بە پاساوی گازندەکردن، دەست بکەیت بە سەرکۆنەکردنی بەرانبەر. هەڵبەت بەبێ گلەوگازندەیش، بەرانبەر بەئاگا نایەتەوە و، واز لە فعل و ڕەفتارە خراپەکانی خۆی ناهێنێت.

- نابێ لە گلەییکردندا هەڵبچیت و، دەنگ هەڵبڕیت؛
- دەبێ بە قسەی خۆش و، بە نەرمونیانی گلەییەکە بکرێ؛
- هاوڕێ و خۆشەویست، دڵنیا بکرێتەوە کە ئەو گلەییە لێکتان دانابڕێت؛
- جوانجوان بۆی ڕوون بکەرەوە کە لەبەرچی لێی بەگلەییت؛
- بە بەرچاوی خەڵکەوە، گلەیی مەکە. پێشینان گوتەنی: "پەسنوتاریف بە ئاشکرا باشە و، گلەوگازندە بە تەنیا. "

ئەتەکێتی پێکەنین



دەڵێن شێوازی پێکەنین، کەسایەتیی مرۆڤی لێ دەخوێندرێتەوە؛ پێکەنین دەرمانی دەردە، بەو مەرجەی خەڵك بێزار نەکەیت.

بە زەردەخەنەیەکی بچووکەوە تێکەڵ بە خەڵك ببە؛ بەڵام پێکەنین بە دەنگی بەرز، بە تایبەت لە ناو خەڵکی نامۆ و بێگانەدا، مرۆڤ سووك دەکا؛ خەڵك بە ساویلکە و گێلی دەزانن.

لە چاوپێکەوتنێکی فەرمییشدا زەردەخەنە پێویستە، بەڵام قاقا و نوکتەگێڕانەوە، ئیشوکارەکەت لێ تێك دەدات.

پێکەنین لە شوێنە گشتیەکاندا شتێکی ئاساییە بەو مەرجەی بە دەنگی بەرز نەبێت؛ بە تایبەت لە پاس و شەمەندەفەر و فرۆکە و خوارادنگە و سەیرانگەدا حریتەحریت و قاقای پێکەنین زۆر ناخۆش و ناپەسندە؛ لە ماڵەوەدا ئاساییە بە دەنگی بەرزیش پێبکەنیت؛ لە هەندێ کاتی وەکو پرسەدا پێکەنین قەدەغەیە و، دڵی خاوەنپرسە دەئێشێنێت.

شێوازی وەڵامدانەوەی قسەی نەیاران

کێ هەیە منافس و نەیارێکی نەبێ؟ کە ڕکابەر و منافسیش هەبوو، ڕەخنە و دەنگۆیش دێتە گۆڕێ؛ ئەگەر ژیرانە جووڵایتەوە لە ڕەخنەی ڕاستەقینەش قوتارت دەبێ، کە لێیشت نەزانی، ڕەنگە بە درۆ، پوختانت پێ بکەن و، بیکەن بە ڕاست. جا بۆیە گرنگە فێری فێڵی فرتوفێڵکەران و، قسەی مەلابەزێنیش ببین.

- ئەگەر نەیارێك بەبێ ئەوەی ناوت بهێنێ و، هەر بە ئاماژە باسی هەڵە و کەتنێکی تۆی کرد، هیچ بەسەر خۆتیدا مەهێنە و، خۆتی لێ مەکە بە خاوەن؛ تۆیش بە دوای بکەوە و، بڵێ "کورە! وەڵا ڕاست دەکەیت! ئینجا تۆیش بەبێ ئەوەی ڕاستەخۆ ناوی کابرای نەیارت بهێنیت، باسی هەڵە و کەتنی وی بخەرە گۆڕێ؛ جا ئەگەر ئاقڵ نەبێ، دەکەوێتە پاکانەکردنی خۆی و، بە داوەکەی خۆیەوە دەبێ.
- ئەگەر لە کۆڕێکدا درایتە بەر ڕەخنە، دنیات لێ تاریك نەبێ.
- ئەگەر لە جێیەکدا پرسیارێکت لێ کرا، ڕاشکاوانە و، بەبێ پێچوپەنا وەڵامی پرسیارکەر بدەرەوە.

هەندێ جار وا دەخوازێ بە نوکتە و قسەی خۆش و، گەپوگاڵتەوە وەڵامێ هەندێ پرسیارکەری ترشوتووڕە و سەربەگێچەڵ بدەیتەوە؛ هەتا هەم کەشەکە سارد بکەیتەوە، هەم کابرا؛ ئەگەریش بە قسەکانت هەڵچوو، ئەوە بەسەر خۆیدا دەشکێتەوە.

جلوبەرگ

تێکئاڵانی شارستانیەتەکان و، ڕەنگدانەوەی لەسەر جلوبەرگ

جلوبەرگ و جۆرەکانی

جلوبەرگی فەرمی، نیمچەفەرمی و، نافەرمی

پێوەری هەڵبژاردنی جلوبەرگ

ئامۆژگاری

سەلیقە و خۆڕازاندنەوە

هەڵەی باو لە جلوبەرگی ئافرەتاندا

جلوبەرگی ئافرەتان

جلوبەرگی تایبەت و شاردنەوەی نوقستانیەکانی لەش

- ئافرەتی درێژ و لاواز
- ئافرەتی کورت و قەڵەو
- ئافرەتی وردیلە
- ئافرەتی هەرمێ‌شێوە
- ئافرەتی سێولەش

جلوبەرگی شیاوی پیاوان

- پیاوی ناوشانبەرۆن
- پیاوی کورتەباڵای قەڵەو
- پیاوی باڵابەرز

جلوبەرگی نەگونجاو

قەدکردنی چاکەت و کراس و، گرێدانی بۆینباخ

تێکئالانی شارستانیەتەکان و، ڕەنگدانەوەی لەسەر جلوبەرگ

ڕۆژهەلات و ڕۆژاوا، لە دێرزەمانەوە تەئسیریان لە یەکتر کردووە؛ وەختی خۆی کورد و ڕۆم و فارس و، میسری کۆن، شێوە و شێوازیان بە هەموو دنیاوە دیار بوو؛ ئینجا مسلْمانەکان گەیشتنە ئیسپانیا؛ کە دەریش کران تازە تەئسیری خۆیان کردبوو؛ ئافرەتی ڕۆژائاوایی لە ڕۆژهەلاتیەکانەوە فێری خۆڕازاندنەوە بوون؛ کەوتنە لاساییکردنەوەی ئەوان و، پشتێن و ناوقەدبەندیان دەبەست هەتا بەژنزراف بەدیار بکەون؛ وەکو ئەوان ڕووبەندەیان هەلْدەپێچا و والْ و تۆڕ یاخود پارچەیەکەی تەنکی وەکو خێری و تارای بووکانیان دەدا بە دەموچاویاندا؛ یان گیزوگولْەنگیان بە لاچاویانەوە شۆڕەوە دەکرد.

جلوبەرگ دیاردەیەکی شارستانیە؛ زۆر بابەت کاری تێ دەکا؛ لە دابونەریت و دین و ئایینەوە بگرە هەتا کات و شوێن و کەشوهەوا.

هەر شێوە جلوبەرگێك و کە دەبێتە باو، پاش ماوەیەك باوی نامێنێت؛ جاری وایش هەیە کۆنەمۆدەیەك دەبێتەوە باو؛ مۆدەی جاران درەنگاودرەنگ دەگۆڕا؛ بۆ نموونە مۆدەی بارووك لە کۆتاییەکانی سەدەی چواردەوە هەتا سەرەتاکانی سەدەی شانزە لەبرەودا بوو؛ بەلام ئێستاکە سالەوسالْ مۆدە، نوێ دەبێتەوە؛ بەرگی بەهارە جیاوازە لە جلی پاییزە.





ڕەگوڕیشەی ئەم مۆدە و مۆدەکاریەی ئێستاکە، دەگەڕێتەوە بۆ سەدەی حەڤدەهەمی زایینی، ئەو کاتەی وا لویی پاشای چواردەهەم (Louis Xiv) بوو بە پاشای فەرەنسا؛ لەو سەردەمەدا فەرەنسا بووبوو بە مەڵبەندی زانست و سیاسەت و مۆدەی ئەورووپا؛ ئەگەر سەدەی نۆزدە واتە سەردەمی ڕۆمانتیك بریتی بێت لە سەدەی دۆزینەوە و داهێنان، ئەوا سەدەی بیستەم سەردەمی کردار بوو؛ گۆڕەپانی سیاسەت و ئابووری و کۆمەڵایەتی هەرهەموویان کاریان کردە سەر بواری جلوبەرگ.

لە نیوەی دووەمی سەدەی بیستەم بەم لاوە، جلوبەرگ و پۆشاك زۆر زۆر گۆڕا؛ کە تیپی گۆرانیی بیتڵەکان (Beatles) سەریان هەڵدا، جلوبەرگی گەنجانەیش بوو بە باو؛ پاش بیتڵەکان، بزووتنەوەی هیپیەکان (Hippies) بەدیار کەوتن؛ ئەوان دژەمۆدە جلوبەرگیان لەبەر دەکرد؛ جلوبەرگی کوڕانە و کچانەیان بە لاوە یەك بوو؛ کچانە با و کوڕانە، هەر لەبەریان دەکرد؛ مۆدەی هەر ساڵێك و جیاوازە لەوەی پار؛ لە ڕەنگ و قوماشەوە بیگرە تا شێوە و شێوازەکەی.

جلوبەرگ و جۆرەکانی



جلوبەرگی فەرمی، نیمچەفەرمی و، نافەرمی

جلوبەرگی فەرمی، ئەو جلوبەرگەیە لە کات و شوێنێکی تایبەتدا و، بۆ بۆنەیەکی تایبەتی لەبەر دەکرێت؛ بۆ نموونە جلوبەرگی گونجاوی بۆنەیەکی کۆمەڵایەتی لە وڵاتێکی گەرمدا، جیاوازە لەوەی بۆ کۆبوونەوەیەکی زستانەی سەران لە نەتەوە یەکگرتووەکاندا لەبەر دەکرێت.

کەواتە هەر بۆنەیەك و، جلوبەرگی تایبەت بە خۆی دەوێ؛ جا بۆیە خاوەنبۆنە بێجگە لەوەی لە کارتی بانگهێشتکردنەکەدا کات و شوێنی کۆبوونەوەکە دەنووسێت، ئاماژەیەکیش بە جلوبەرگی شیاوی بۆنەکە دەکات؛ بەڵام ئەگەرهاتو لە کارتی بانگهێشتنامەدا، باسی جۆری جلوبەرگ نەکرابوو، بانگهێشتکراو دەبێ جلوبەرگی شیاوی ئەو بۆنەیە لەبەر بکات؛ ئەگەریش بە خۆی نەیزانی چ لەبەر بکا، دەبێ پرس بە شارەزایەك بکات.

لە وڵاتانی ڕۆژاوادا، زۆربەی خەڵك دەزانن بۆ هەر میوانی و بۆنەیەك چ جلوبەرگێك لەبەر بکەن. بە گشتی سێ جۆر جلوبەرگ باویان زیاترە؛ فەرمی، نیمچەفەرمی و، ڕەحەت.

جلوبەرگی فەرمی بۆ بۆنەی فەرمی لەبەر دەکرێت؛ نیمچەفەرمی لە بۆنەیەکی نافەرمیدا لەبەری دەکەن. ڕەحەتەکەیش لە بۆنەیەکی خۆش و ئیسراحەتدا لەبەر دەکرێت.

لە بۆنە نیشتمانی و نێودەوڵەتیەکاندا لەبەرکردنی قاتی ڕەش باو نیە، بەڵام دەبێ ڕەنگەکەی تاریك بێ؛ بۆ نموونە نیلی (ڕەنگی سورمە)، ئینجا کەوەی تاریك (ڕەنگی خۆڵەمێش)، ئینجایش قاوەیی ڕەنگێکی گونجاوە؛ ئەگەر شەو بوو، دەبێ کراسی سپی لەگەڵیدا لەبەر بکرێت. سپی بۆ ڕۆژیش هەر دەبێت، بەڵام ئەگەر سپی لەبەر نەکرا، دەبێ کراسێکی هاوڕەنگی قاتەکە لەبەر بکرێت، بەڵام ڕەنگەکەی زۆر کاڵتر بێ لە ڕەنگی قاتەکە.

هەموو ڕەنگە قوماشێك، لەوانەیە بکرێتە قات، بەڵام ئەگەر سپیشی لەگەڵدا بخەین، نۆ ڕەنگ لە هەموو ڕەنگەکانی دی باوترن؛ بە ڕیزەوە بریتین لەو نۆ ڕەنگە: ١. **خم** یاخود نیلی؛ ٢. **کەوەی تیر** (تێر) یاخود ڕەساسیەکی تیر؛ ٣. **کەوە** یاخود ڕەساسیەکی ئاسایی؛ ٤. **کەوەی کاڵ** یاخود ڕەساسیەکی کاڵ؛ ٥. **ڕەش**؛ ٦. **قاوەیی**؛ ٧. **بۆر** یان خاکی؛ ٨. **شین**؛ ٩. **سپی**.

قاتی نیلی

بتەوێنەتەوێ ئێستاکە
ڕەنگی خم یاخود نیلی یەکەم
ڕەنگی باوە. بە تایبەت لە
ئەرووپا و لە ئاسیایشدا.
ڕەنگی خم ڕەنگێکی
ماقوولانەیە و، ئاسانیش
دەست دەکەوێت. زۆر
خۆش دەنیشێتە بەر و، کەم
کەس هەیە لێی نەیەت.



قاتی کەوەی تێر

ئەویش ڕەنگێکی فەرمی و باوە.

ئەو پیاوانەی مندالکار دەنوێنن،
بەو قاتەوە تەمەنیان گەورەتر
دیاری دەدات.

کەوە، واتە بە ڕەنگی کەو.



قاتی کەوە

ڕەنگی کەوە یان خۆڵەمێشی، یاخود با بڵێین ڕەساسی، بە قەدەر نیلی و کەوەی تێر، فەرمی و باو نیە، بەڵام بە لای زۆر کەسەوە ڕەنگێکی جیاوازە و لەبەری دەکەن.



قاتی کەوەی کاڵ

کەوەی کاڵ ڕەنگێکی بەهارە و هاوینەیە.

ڕەنگێکی سپۆرت (کەژواڵ)ە.

ڕەنگێکی دیار و بەرچاوە.



قاتی ڕەش

ڕەش لە هەموو ڕەنگ و ڕوخسارێک نایەت؛ زیاتر لە خەڵکی سەوزە و گەنمڕەنگ دێت.

بۆ ڕێوڕەسمی زۆر فەرمی دەبێ؛ خەڵکی کرچوکاڵ و بە تایبەت سوورە، ڕەنگی ڕەشیان هەر لێ نایەت.

بۆ ڕەشپۆشان (black tie party) و پرسەیش لەبەر دەکرێت.



قاتی قاوەیی

ڕەنگی قاوەیی بۆ خەڵکی سوورە و ڕەش گونجاوە.

ڕەنگێکی فەرمی نیە؛ بۆ شوێنی زۆر فەرمی، هەرگیز قاوەییەکی زۆر تێر لەبەر مەکەن؛ بە تایبەت بۆ ئەو شارانەی بازرگان لە هەموو دنیاوە ڕوویان تێ دەکەن؛ وەکو نیۆیۆرک و لەندەن.



قاتی بۆر

ڕەنگی بۆر یان خاکی، هەر لە بابەتی قاوەییە؛ بۆ کەشوهەوای گەرم زۆر گونجاوە؛ ئەو کەسانەی بە هەر شوێنێک و جلوبەرگی تایبەت لەبەر دەکەن، دەبێ دەستێک قاتی بۆریشیان هەبێ. بە تایبەت لەو کەسانە دێ وا بەرچاو نین؛ بەدیاریان دەخاتەوە.



قاتی شین

لەچاو نیلیدا زەحمەت دەست دەکەوێت؛ ئەگەر چاکەتەکەی لەگەڵ شەرواڵی هاوڕەنگی خۆیدا لەبەر نەکرێت، حیسابی چاکەتی سپۆرتی بۆ دەکرێت. زۆر کەسایەتی و سیاسەتمەدار لەبەری دەکەن. بۆ ڕێوڕەسمی نیمچەفەرمی باشە. لە ئەورووپا و ئاسیادا باوی زۆرە بەڵام لە وشکارۆی ئەمەریکادا زۆر باوی نیە.





تۆم وەلف (Tom Wolfe) نووسەر و ڕۆژنامەوان

مەگەر کابرایەکی وەکو تۆم وەلف، ئەگینا بۆ زەماوەند و شایی نەبێ، کەم کەس قاتی سپی لەبەر دەکا. ئەڵبەت ئەوانەشی حەزیان لێیە سەرنجی خەڵک ڕابکێشن و، لەناو هەمووانددا دیار بن، قاتی سپیڕەنگ لەبەر دەکەن. لە میوانیی سپیپۆشان (white party)یشدا لەبەر دەکرێت.

- پێڵاویش دەبێ چەرم (جلد) بێ و، بەقەیتان؛ لەگەڵ قاتی نیلی و کەوەدا پێڵاوی ڕەش لەپێ دەکرێت؛ لەگەڵ قاتی قاوەییشدا پێڵاوی قاوەیی. ڕەنگی گۆرەوی دەبێ هاوڕەنگی پانتۆڵ بێت و، لەگەڵ ڕەنگی پێڵاوەکەیشدا بێتەوە. دەکرێ ڕەنگی گۆرەوی لە ڕەنگی پانتۆڵەکە تاریکتر بێت، بەڵام نابێ لە پانتۆڵ کاڵتر بێ. پیاوی بەسەلیقە، لە مەیدانی وەرزش بەو لاوە، گۆرەویی سپی لەپێ ناکات. بە خۆی گۆرەویی سپی لەگەڵ جلوبەرگ و پێڵاوی کاڵ و ڕۆشندا لەپێ ناکرێت. باشتر وایە ملی گۆرەوی درێژ بێ، بۆ ئەوەی لە کاتی لاقخستنەسەرلاقدا، پووزەپێ بەدیار نەکەوێت.
- لە هەڵبژاردنی قایشدا دەبێ سەرنجی پانایی و ئاوەزێنە و گوڵەکەی بدەین؛ ڕەنگی قایش دەبێ لەگەڵ ڕەنگی جلوبەرگ و لەگەڵ جانتا و پێڵاویشدا بێتەوە. ئاوەزێنە و گوڵەکەمەریش زۆر گرنگە لەگەڵ کەسایەتی و کاروباری کابرادا بێتەوە؛ بە تایبەت

ئەگەر ئاوەزێنە، ئەڵقە بێ، دەبێ شتێکی ماقووڵ بێ نەك هەرزەکارانە؛ زۆر زل و قەبەیش نەبێ.

- له هەڵبژاردنی چاویلکه و عەینەکدا دوو شت ڕەچاو دەکرێ؛ دەبێ ڕەنگی چوارچێوەکەی لەگەڵ ڕەنگی پرچ و دەموچاوی کابرادا بێتەوە؛ ئینجایش دەبێ چوارچێوەکەی وا بێ لەگەڵ سەروسیما و دەموچاویدا بگونجێ.
- قەڵەم و پێنووس، ئەویش زۆر گرنگە؛ بە تایبەت ئەگەر بەڵگەنامە و شتی پێ واژۆ دەکرێ و، دەکەوێتە بەر چاوی کامێراوانان.
- کراسی قۆڵکورت بۆ بۆنەی فەرمی باش نیە و، دەبێ قۆڵەکەی شۆڕ بێ؛ حەفت دوگمەی پێوە بێ؛ دوگمەکەی دیار بێ و نەبێ، کێشە نیە بەڵام باشتر وایە ڕەنگی دوگمە لەگەڵ ڕەنگی کراسەکەدا بێتەوە.
- ئەو شێوازە جلوبەرگە پێی دەڵێن جلوبەرگی سەنگین یاخود ئیداری. ئەو جۆرە جلوبەرگە لە ناو بازرگانان و بەڕێوەبەری کۆمپانیاکانیشدا بووەتە باو.
- له دووەم جەنگی جیهانی بەم لاوە، ئێلەگی بن چاکەت باوی نەماوە؛ باو نیە لە بۆنەی فەرمیدا جلوبەرگی چنراو لەبەر بکرێت و، ملپێچ لە مل بئاڵێنیت. باویش نیە لە باتی چاکەت، قەمسەڵە و پاڵتۆ (قاپووت) و، سەربەرگ و بارانی (raincoat) لەبەر بکرێت. سەربەرگ ئەو جلوبەرگەیە وا بۆ بەر باران دەکرێتە بەر، بۆ ئەوەی جلوبەرگ تەڕ نەبێت.
- جلوبەرگی ئیداری، زیاتر لە کاتی دەوام و، لە بۆنەی فەرمیدا لەبەر دەکرێت؛ لە دەرەوەی دەوام و، لە پشوو یاخود لە پێشانگای کتێب و، کەلوپەلی بازرگانی و، بۆ نانخواردن لە خواردنگە و ڕیستۆرانتەکاندا، جلوبەرگی نیمچەفەرمی باوە؛ واتە قاتێکی نەخشداری یەکڕەنگ یان دووڕەنگ؛ چاکەت لە ڕەنگێك، پانتۆڵ لە ڕەنگێکی دی. هەڵبەت ڕەنگی چاکەت و پانتۆڵ دەبێ مەعقوول بێ، نابێ هەموو ڕەنگێکیش لەبەر بکرێت؛ دەبێ ڕەنگەکەی لەگەڵ کەسایەتی و پێگەی کابرادا بێتەوە؛ بۆ نموونە قاوەیی لەگەڵ بێجی و، نیلی لەگەڵ کەوە، یاخود شینی تاڵ لەگەڵ شینی کاڵدا لەبەر بکرێت.
- لەبەرکردنی دوو ڕەنگی زۆر پێکدژ، لە ناو هونەرمەندان و، وەرزشکاران و پێشکەشکاراندا باوە؛ بۆ نموونە ڕەش لەگەڵ سپی، یان قاوەییەکی تاڵ لەگەڵ نیلیەکی تاریکدا لەبەر بکرێت.

- چاکەتی نەخشدار لەگەڵ پانتۆڵی سادەدا لەبەر دەکرێت؛ ئەگەر پانتۆڵەکە نەخشدارە دەبێ چاکەتی سادەی لەگەڵدا بکرێتە بەر.
- لە هەندێ ڕێکخراو یاخود قوتابخانە و زانکۆ، یاخود لە یانە و دامەزراوەی وەرزشی، یان لە ڕیستۆرانت و هوتێلدا، جلوبەرگی تایبەت بە خۆیان هەیە و، زۆربەی جار چاکەتی نیلی و پانتۆڵی کەوە دەپۆشن؛ جا ئەو کەسەی بە میوانی دەچێتە ئەو شوێنانەی، دەبێ جلێکی وا لەبەر بکا جیاواز لە جلوبەرگە تایبەتەکەی ئەوان.
- لە وڵاتانی ڕۆژاوادا، جاری وا هەیە پاش کۆبوونەوەیەکی فەرمی، یاخود دوای دەوام، خەڵك، گرێ و قوڵفەی بۆینباخەکەیان شل دەکەنەوە و، پاپیۆنەکەیان لێ دەکەنەوە و، لەو حاڵەتە وشك و فەرمیە دەبنەوە و، بە ئیسراحەتی خۆیان دادەنیشن؛ ئەوە چەند ساڵێکە ڕیبات و بۆینباخ باوەکەی جارانی نەماوە و، تەنانەت هەندێ لە پلەوپایەدارانیش ڕیبات نابەستن.
- لە وڵاتانی ڕۆژاوا و، ئەو وڵاتەیشی فەرهەنگی ڕۆژاوا لە ناویاندا باوە، لە کارتی بانگهێشتنامەدا دەنووسن چ جلوبەرگێ لەبەر بکرێ؛ ئەگەریش نەینووسن بە زارەکی بووبێ و بە تەلەفۆن، دەڵێن چ جلوبەرگێ لەبەر بکرێ و، چی لەبەر نەکرێت.
- باش نیە میوان جلێکی وا لەبەر بکا، لە ناو هەمووواندا دیار بێ و، کورد گوتەنی ببێتە گای مارۆ!
- ئەگەر کەسێك نەیزانی دەبێ ڕێك چ جلوبەرگێ لەبەر بکا، وا باشە جلوبەرگێکی سەنگین بکاتە بەری. بۆ نموونە لە بۆنەیەکی ئاسایی و نافەرمیدا جلێکی سەنگین و فەرمی لەبەر بکرێ، لەوە باشترە لە بۆنەیەکی فەرمیدا، جلێکی ئاسایی و نافەرمی بکرێتە بەر.
- جلوبەرگ سەنگین بێ و ئاسایی و ڕەحەت، ڕەچاوکردنی ئەدەب و ئەتەکێت هەر پێویست و زەرووره. میوان نابێ سنوور ببەزێنێت و، قەدر و حورمەتی میوانەکانی دی نەگرێت.
- باش نیە میوان جلی نەشیاو لەبەر بکا و، گیزوگوڵەنگی سەیروسەمەرە لە خۆی بئاڵێنێت؛ هەم بۆ ئابڕووی خۆی خراپە هەمیش خاوەنبۆنەکە لە خۆی دەڕەنجێنێت. بگرە بدرێتە بەر ڕەخنە وگلەوگازندە و، لێیشی بێنە دەنگ.
- لە دانوستان و کۆڕ و کۆبوونەوەی فەرمیدا بێجگە لە جلوبەرگی شیاو و، تەنسیقی ڕەنگ، دەبێ قەڵەم و کاغەز و جانتایشت پێ بێت.

- پێڵاو جگە لەوەی کە دەشێ کوالێتیەکی باش و ڕەنگێکی شیاوی هەبێ، دەبێ خاوێنوباوێنیش بێ. پێڵاو هەم دەبێ لەگەڵ جلوبەرگدا بێتەوە هەمیش شیاوی دانیشتەنەکە بێ. بۆ شوێنی فەرمی، پێڵاو دەبێ یان ڕەش بێ یان قاوەیی؛ ڕەنگی دی بۆ جەژن و کۆڕ و کۆبوونەوەی فەرمی دەست نادات.
- بووت و پێڵاوی ملدار و، سەندەل و، نەعل و، کالە و، سۆلانی (پێڵاوی بێپاژنە)، بۆ کۆڕ و شوێنی فەرمی هیچ باش نیە. پێڵاوی فەرمی، واتە ئەو پێڵاوە چەرمە قەیتاندارەی بۆیە دەکرێ و بریقەی تێ دەخرێ؛ هەیانە سادەیە، هەشیانە سووکەنەخشێکی پێوەیە.
- جزدان و جانتای ئاسایی و جانتای سەفەر، ئەوانەیش گرنگن؛ هەم دەبێ کوالێتیەکی باشیان هەبێ و بەرگەی سەفەر بگرن، هەم دەبێ ڕەنگەکەی لەگەڵ ڕەنگی پێڵاودا بێتەوە؛ هەر لە کۆنەوە وا بووەتە باو کە پیاو چی کەلوپەلی چەرمین (جلد)ی پێویە، هەرهەموویان یەك ڕەنگیان هەبێ؛ بۆ نموونە پێڵاو و جانتا و قایش و تەنانەت دەسکی کاتژمێر.
- ئەگەر کەسێ کڵاو لەسەر دەنێ، دەبێ هەم لەگەڵ جلوبەرگەکەیدا بێتەوە، هەمیش شیاوی وەرزەکە بێت. هیچ مەعقوول نیە کڵاو، پەڕ و گیزوگوڵەنگ و ڕێشمەی پێوە بێ. ئەگەر بۆنەکە لە شوێنێکی سەرداپۆشراودا گیراوە، خەڵك دەبێ هەر کە چوونە ژوورەوە، کڵاو لەسەر داکەنن. کڵاوی وەرزشی و چنراو بۆ خەڵکی خاوەندەوام و بازرگان نابێت.
- جلوبەرگ و جانتا و پێڵاو، خاوێنیەکەی بە لایەك، ئەندازەکەیشی بە لایەك؛ واتە هەم دەبێ خاوێن بێ هەمیش ئەندازەکەی ڕێك بێ. ئەگەر کراس و جلوبەرگ، لەکەی خواردن و مەرەکەبی پێوە نووساوە، بۆ لەبەرکردنەوە نابێ.
- ئەندازەی جلوبەرگیش زۆر گرنگە؛ دەبێ نە ئەوەندە تەسکوتروسك بێ، کابرا جەڕی خواردبێ، نەیش ئەوەندە شەقوشۆڕ بێ، نوقمی جلەکەی بووبێ.
- جلوبەرگ نابێ دوگمەی لێ کەوتبێت؛ پیاو دەبێ وریا بێ زنجیری پانتۆڵەکەی هەڵپێکابێ. ملی گۆرەویەکەی ئەوەندە کورت نەبێ، قاپوورە و گۆزنگی پێی بە دەرەوە بێ.

- کراسی شەقوشڕ و، دڕاو و داڕزاو بۆ لەبەرکردن نابێ. جلوبەرگێکیش ڕەنگەکەی کاڵەوە بووبێ، ئەویش بۆ ئەوە نابێ لەبەر بکرێت.
- پێڵاو دەبێ جوانجوان بۆیە کرابێ و بریقەی بێ؛ ئەگەر فریای بۆیەیش نەکەوت، هەرهیچ نەبێ با دەستماڵێکی پێدا بێنی، تۆزوخۆڵی پێوە نەبێ.

پێوەری هەڵبژاردنی جلوبەرگ

- ئەندازەکەی ڕێك بێ؛ نە تەسك بێ نە بەرۆن؛ نە کورت بێ نە شۆڕ؛ پڕبەپێست بێ.
- لەگەڵ تەمەن و پێگەی کۆمەڵاتیدا بگونجێت؛
- ڕەنگێك هەڵبژێرە هەم لەگەڵ تەمەنتدا بێتەوە هەم لەشولارت ناشیرین دەرنەکەوێت؛
- جلوبەرگ، قوماشەکەشی دەبێ باش بێ؛ قوماشەکەی قورس بێ باشترە. بۆ بۆنەیەکی فەرمی، وا باشترە ڕەنگی جلوبەرگ تاریك بێ، بەڵام ڕەنگی ڕەش باش نیە؛ گرنگ ئەوەیە قوماش و دیزاینێك هەڵبژێری، لێت بێت و لێوەشاوە بێ؛
- شتێك لەبەر کە خۆت حەزت لێیەتی نەك لەبەر ئەوەی مۆدەیە.
- شێوە و شێوازی جلوبەرگ، بە گوێرەی سەردەم بێت.
- ئەگەر سەلیقەی جلوبەرگت نیە و، لێی نازانیت، پرس بە شارەزایەك بکە.

ئامۆژگاری

- لە کاتی ڕاوەستان و ڕێکردندا، قۆپچە و دوگمەی چاکەت دەبێ هەڵپێکرابێ؛ لە کاتی دانیشتندا بکرێتەوە.
- خەت و میلی قوماش چاکەت نابێ زۆر دیار بێ. کراس و چاکەت، یەکێکیان نەخشدار بێ. قۆڵی کراس دەبێ لە قۆڵی چاکەتەکە شۆڕتر بێ و، سەرقۆڵی کراسەکە کەمێك بە دەرەوە بێ.



- دەلینگی پانتۆڵ دەبێ بەسەر پشتی پێڵاودا شۆڕ بووبێتەوە و، هەتا سەر قاپوورەی پێڵاوەکە هاتبێ. ئەگەر دەلینگی پانتۆڵ هەڵدراوەتەوە، دەبێ جوان‌جوانێ دوورابێتەوە و، ئەندازەکەیشی زۆر گەورە و پانوپۆڕ نەبێ.



- چاکەتی قەدیفە، چەرمین و، یەخەڕەنگاوڕەنگ و، گوڵگوڵی، یان چاکەتی ئانیشکبەپەڕۆ واتە ئەو چاکەتانەی پشتقۆڵەکەیان پارچەپەڕۆکەیەکی پێوە پینەدۆز کراوە، حیسابی جلوبەرگی ڕەنگاوڕەنگ و کەژواڵیان بۆ دەکرێت و، بۆ بۆنەی فەرمی دەست نادات.



- ڕەنگی پاڵتۆ و قاپووت، دەبێ لەگەڵ چاکەتدا بێتەوە؛ لە کاتی ڕاوەستان و ڕێکردندا، ئەگەر دوگمە و قۆپچەی پاڵتۆ کراوەیە، هی چاکەت دەبێ قەپات بێت.
- ئێلەگ و قایشوکێشی سەرشان بۆ بۆنەی فەرمی نابێ.
- کراسی چوارخانە و، ئەو چاکەتەی وا دوگمەکەی لە ڕەنگی خۆی نیە و، چاکەتی کاڵ و ڕۆشن، هی بۆنەی فەرمی نیە.
- لەبەرکردنی پاڵتۆ، بەبێ چاکەت و، پاڵتۆی لۆچ و ئوتوونەکراو بۆ بۆنەی فەرمی نابێ.
- چاویلکەی باش، شتێکی چاکە بەڵام بە گیرفانی لاسینگەوە بکرێت.

- بۆ بۆنەی فەرمی، گۆرەوی و قاتی سپی لەبەر ناکرێت؛ لە بۆنەی فەرمیدا زۆر هەڵەیە پیاو چاکەتەکەی بدا بە شانیدا!
- کابۆ و کەتان بۆ هیچ بۆنەیەك باش نیە؛ کێشەی کەتان ئەوەیە زوو لۆچ دەبێ.
- لە بۆنەی فەرمیدا، پاڵتۆی سپی و، دژەباو مەکەنە بەر.
- چاکەتی ئەستوور و ئێلەگ و کراسی نەخشدار و جلی چنراو بۆ بۆنەی فەرمی دەست نادات.
- ملپێچ هی دەرەوەی بۆنەی فەرمیە؛ پاڵتۆ نابێ بخرێتە سەر شان و، دەشێ قۆڵی پێدا بکەیت.
- کە جلوبەرگ نافەرمی بێ، وا باشە ڕەنگی کراس و پانتۆڵ لە یەکەوە نزیك بێ. ئەو مارکە و نیشانەی بە سەرقۆڵی چاکەت و کراسی تازەوەیە، دەبێ لێ بکرێتەوە؛ هەڵبەت نابێ وەها هەڵیبکەنی، قۆڵەکەی دادەڕێ.
- چی کەلوپەلی چەرمت پێیە و پێوەیە، دەبێ هاوڕەنگ بن؛ بۆ نموونە قایش و جانتا و پێڵاوی چەرم. کاتژمێر دەبێ لەگەڵ جلوبەرگدا بێتەوە و، ئەندازەیەکی ڕێکوپێك و گونجاوی هەبێ و، سەیروسەمەرەیش نەبێ.



- جانتای دیپلۆماتیك؛ هی خەڵكی سیاسەتمەدار و بازرگانە؛ لەگەڵ جلوبەرگی فەرمیدا جانتایەك هەڵدەگیرێ كە دەسكەكەی كورت بێ؛ جانتای قایشدار كە بە قایشەوە لە شان دەكرێ یان كۆڵەپشت، لەگەڵ جلوبەرگی فەرمیدا هەڵناگیرێت.





جانتای ژنانەی شیاوی بەڕێوەبەران و بازرگانان

- چاکەت لە پشتەوە یەك یان دوو تڵیش (فەتحە)ی هەیە؛ هەیشە هیچ تڵیشەی نیە؛ چاکەتی تازە و لەبەرنەکراو، تڵیشەکەی لە خوارەوە تەقەڵ دراوە، کە لەبەر کرا، دەبێ تەقەڵەکەی بکەیتەوە.



- پێڵاوی فەرمی لەگەڵ جلوبەرگی فەرمیدا لە پێ دەکرێت؛ پێڵاوی ملدار، پێڵاوی پەڕۆیین، پێڵاوی بەبریقە، ئاوەزێنەدار، بووت و چەکمە، لەگەڵ جلوبەرگی نافەرمیدا لە پێ دەکرێت. بە سەندەل وەوە گۆرەوەی لەپێ ناکرێت. لەگەڵ جلوبەرگی فەرمیدا گۆروای سپی لەپێ ناکرێت. ڕەنگی گۆرەوەی دەبێ هاوڕەنگی پانتۆڵ بێت.



- قوڵفەی پانتۆڵ دەبێ قایشی لێ هەڵکێشرابێ؛ واتە نابێ قایشی پێوە نەبێ. دەبێ ڕەنگی قایش هاوڕەنگی پێڵاو بێ و، لەگەڵ ڕەنگی جلوبەرگیشدا بێتەوە. قایشی ئاوەزێنە ئەڵقە و ئاوەزێنە تەخت، هەردووکیان بۆ جلوبەرگی فەرمی دەبێ.



* قوماشی کراس نابێ ئەوەندە تەنك و ناسك بێ، بنەوەی دیار بێ و لەش دیاری بدات. ئەندازەکەیشی ڕێکوپێك بێ؛ نە تەسك و نەگونجاو بێ و نە گەورە و بەرۆن. پێشەوەی کراس دەبێ حەفت دوگمەی پێوە بێ و، قۆڵی تەواویشی هەبێ.



سەلیقە و خۆڕازاندنەوە

ئافرەت ئەگەر حەزی لێ بێ و، هەندێك سەلیقەی هەبێ، دەتوانێ وا لە خۆی بکا بکەوێتە بەر دڵان؛ بۆ نموونە:

* سادە و ساکاری لە هەموو شتێکدا گرینگترین بنچینەیە؛

- هەڵبژاردنی دیزاین و قوماشێکی وا کە لەگەڵ تەمەن و ڕەنگی پێست و بۆنە و پێگەی کۆمەڵایەتیەکەیدا بگونجێت؛
- جلوبەرگ دەبێ وا بێ تێیدا مورتاح بیت؛
- جلوبەرگ هەتا لەبەر نەکرێت، جوانی و ناشیرینەکەی دیار ناکا؛
- ڕەنگی تاریك و ڕۆشن لەسەر یەك دێن بەڵام بەرگی نەخشدار زۆر نابێ تێکەڵ بە یەك بکرێن.

هەڵەی باو لە جلوبەرگی ئافرەتاندا

☒ بەرگی ناسك و بەرگی ئەستوور، لەگەڵ یەکدا لەبەر ناکرێن؛
☒ لەبەرکردنی جلوبەرگی بریسکەدار لە بەیانیاندا؛
☒ پۆشینی جلوبەرگێکی تەنکی وا کە لەش تێیدا دیار بێت؛
☒ لەبەرکردنی چەند ڕەنگی دوور لە یەك؛
☒ لەشانکردنی جانتای بەکارهاتوو و، لەپێکردنی نەعال و پێڵاوی کۆنە؛
☒ هەڵگرتنی جانتای زۆر گەورە یان زۆر بچووك.

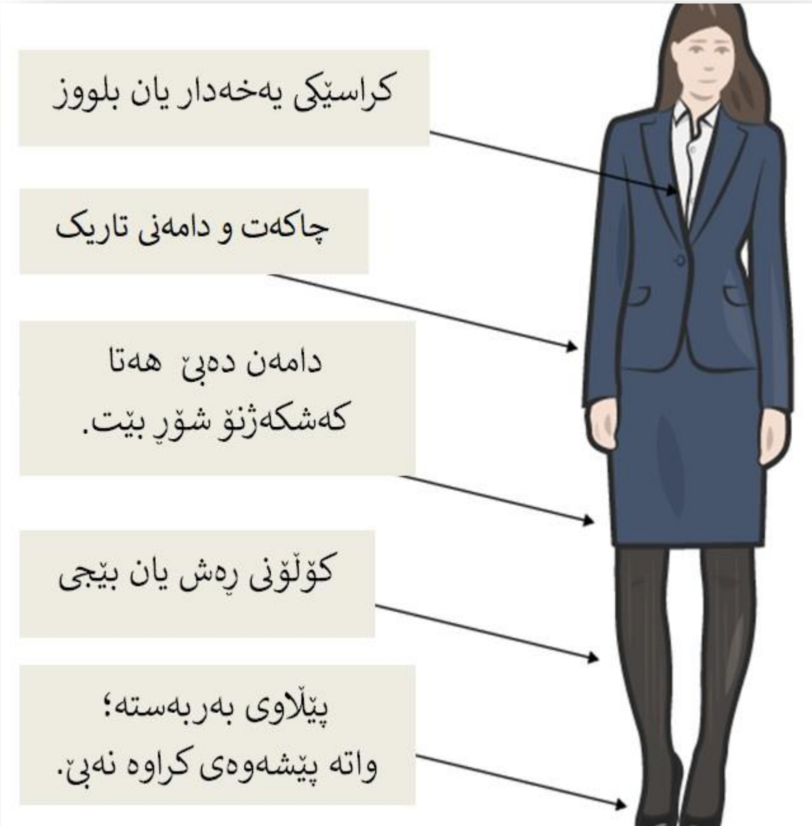
جلوبەرگی ئافرەتان

- لە کۆڕ و کۆبوونەوە و پێشکەشکردنی فەرمیدا، دەبێ جلوبەرگ و دیمەن فەرمی بێ؛ زستان بێ و هاوین، هەر پانتۆڵ و چاکەت یان تەنوورە و چاکەت لەبەر دەکرێت؛ بە زستانان لە جیاتی کراس، بلوز لەبەر دەکرێت؛



- ڕەنگی فەرمی بریتیە لە ڕەش و نیلی و، ڕەساسی؛
- جلوبەرگ نە زۆر تەسك بێ نە زۆر بەرۆن؛ کەسەکە مورتاح بێ تێیدا؛
- کراس نابێ زۆر تەنك و شەفاف بێ؛
- قوماشی جل، کوالیتیەکەی بەرز بێ؛ لۆکە، ئاوریشم و خام؛ بۆ سەرما و گەرما؛
- بۆ دامەن، دەبێ پەراوێزەکەی لە نزیك ئەژنۆوە بێ؛ لە ئەژنۆ کورتتر نەبێ و، لە ئەژنۆیش شۆڕتر نەبێ؛

- به خۆی کۆڵۆن لەگەڵ تەنوورەدا لەبەر دەکرێت؛ ڕەنگەکەی یان ڕەش یان بێجی (گۆشتی)؛ باشترە نەخش و نیگاری پێوە نەبێ؛ هەتا سادەتر بێ دیمەنەکەی فەرمی تر دەردەچێت؛
- پێڵاو دەبێ سادە بێ؛ نابێ بریقوباق و، گیزوگوڵەنگ و ڕێسمە و موورگ و کووژەکەی پێوە بێ؛
- پاژنەی پێڵاوی فەرمی، یان سێ سانتیمە یان پێنج یان حەوت؛ پێڵاوی تەخت و لە حەوت سانتیم بەرزتر بۆ شوێنی کار ناگونجێ؛ ئیسراحەتیش نیە؛



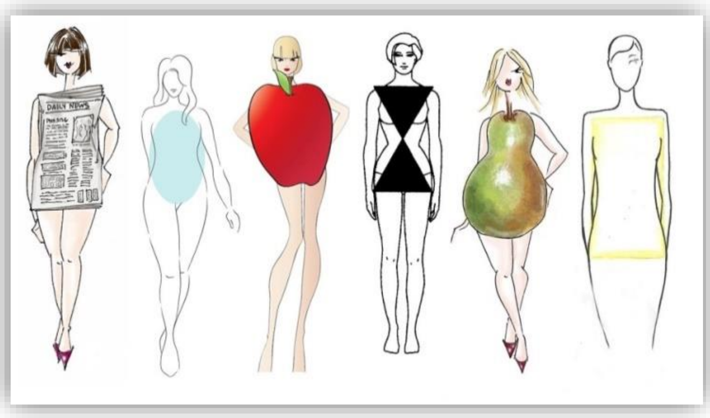
- تێبینی؛ ئەو ئافرەتانەی پێڵاوی پاژنەبەرز لەپێ دەکەن؛ زەرەری هەیە و، پشتەپووزی پێیان لێ چرچ و کورت دەکا؛ جا بۆیە دەبێ ڕۆژانە نەرمەجووڵەیەك بە پێیان بدەن هەتا بکشێتەوە جێی خۆی.



گیزوگوڵەنگ و زیڕوزیو؛ هەردووکیان هەتا بکرێت سادەتر بێ جوانترە؛ قەبە و بەبریقە و ئەوانە ناشیرینە. بەڵام ئەگەر ئافرەت بیەوێ سەرنجی بەرانبەر بۆ شوێنێکی لەش ڕابکێشیت یان دووری بخاتەوە لەوێ، دەکرێ دەسەسرێکی ناسکی ئاوریشم لە مل بئاڵێنیت؛ یان گوڵیەخەیەکی سادە لە بەرۆکی بدات؛ هەڵبەت نابێ زۆریش زەق بێ؛

- قایش دەبێ ڕەش یان قاوەیی بێ؛ نە زۆر پان بێ، نە زۆر باریك؛
- ئەگەر پانتۆڵ قوڵفەی قایشی پێوە بوو، دەبێ قایشی تێ هەڵکێشیت.
- جانتا نابێ نە زۆر بچووك بێ نە زۆریش گەورە؛ گونجاو بێ؛ پەڕاوجانتا (Briefcase) زۆر گونجاوە؛ ڕەنگەکەیشی ڕەش یان قاوەیی بێ؛

جلوبەرگی تایبەت و شاردنەوەی نوقستانیەکانی لەش



ئافرەتی درێژ و لاواز

- نابێ جلی خەتخەت لەبەر بکات؛
- جلی تلیشەدار و بەفەتحە و شۆڕی لێ نایەت؛
- جلی یەخەحەوت، بۆی جوان نیە؛

- جلی قوماشنەرم ئەوەندی دی لاواز دەینوێنێت؛
- ڕەنگی تاریکی بۆ نابێ؛ ڕەنگی ڕۆشن و کاڵی بۆ دەبێ؛
- کراس و دامەن یاخود جلوبەرگی دووپارچەی زۆر لێ دێت.
-

ئافرەتی کورت و قەڵەو

- جلوبەرگی یەکپارچە و یەکڕەنگی لێ دێ؛ وەکو کراسی شۆڕ و جبە و عابا و باڵاپۆش؛
- ئەو ئافرەتانە ڕەنگی تاریك و ڕەشیان زیاتر لێ دێ نەك ڕەنگی کراوە و، بریسکەدار؛
- دیزاینی نەخشی گەورە یان نەخشێنراو یان فرەچین وەك چوارخانە و مەتات و، بەکێش و لەو بابەتانەی لێ نایەت؛
- قوماشی ئەستووری وەك خوری و، جلی بریسکەدار و، هەروەها سیپاڵی کوڵکن و بەتووکی وەك فەرووی بۆ نابێت.
- ئەو مۆدێلە لەبەر دەکات نەخشی کورت و هێڵی درێژی تێدا بێت.
- جانتای بچووك هەڵنەگرێ و، پێڵاوی بێپاژنە لەپێ نەکات.

ئافرەتی وردیلە

- با بەرگی سادەوساکار لەبەر بکا؛ ئەگەر نەخشێکیشی پێوە بوو، با ورد بێت؛
- ڕەنگی توند و دلیقی لێ ناوەشێتەوە؛ پاپۆش و بەرپۆشی یەکڕەنگ بێ؛
- زیاتر کراسی لێ دێ.
- ناوقەدبەند و پشتێن نەبەستێت؛ با کراسەکەی شۆڕ داکەوێت.
-

ئافرەتی هەرمێشێوە

- جلوبەرگی یەکپارچەی لێ نایەت؛
- چاکەت و کراسی شۆڕ زۆر باشە؛ سمتی دەشارێتەوە؛
- دەتوانێت ئەو جلوبەرگانە لەبەر بکات لێك دەکێشێتەوە؛
- باش نیە پشتێن لە پشت بکات و، قایش ببەستێت؛
- پانتۆڵ و دامەنی قوماشنایلۆنی لێ نایەت؛
- ڕەنگی پانتۆڵ و دامەنەکەی تاریك و ڕەش بێ باشترە؛ قوماشی بریسکەداری لێ نایەت؛
- دەبێ بلوز و کراسی بەرۆن و ئاوەدان لەبەر بکات؛
- جانتایەکی وا لەشان بکا، نەخشێ بە سمتیدا.
-

ئافرەتی سێولەش

- جلی کێش و مەتاتی بۆ نابێت؛
- بابەتی پانوپۆڕ و قۆڵبەرۆنی لێ نایەت؛
- با ملوانکەی شۆڕ و گەورە نەکاتە مل؛
- با گیزوگوڵەنگ بە سینگ و بەرۆکیەوە نەکات؛
- بابەتی یەخەدادڕای و ملیوانگەورەی پێ ناکەوێت؛
- وا باشە جانتای قایشکورت لەشان نەکات؛ ئاخر دەخشی بە سینگیدا و، ناشیرینە؛
- وا چاکە جانتاکەی بە دەستەوە بگیرێت؛
- بابەتی قوماشئەستوور و، بریقەدار و، کوڵکنی لێ نایەت؛
- جلوبەرگی بۆر و ڕەشباوی زیاتر لێ دێ تا ڕۆشن و کراوە؛
- باشتر وایە ڕەنگی سارد و شینئاماڵ لەبەر بکات، نەك زەق و بریقەدار.

جلوبەرگی شیاوی پیاوان

پیاوی ناوشانبەرۆن

- چاکەتی بەرۆنی لێ نایەت؛ چاکەتی بەرۆن ئەوەیە وا شانەکەی ئیسفەنجی تێدایە و، شان گەورە بەدیار دەخات؛



- ناوشان‌بەرۆن، چاکەتی دووڕیزقۆپچە (Double Breasted)ی لێ دێت؛
- ئەگەر پیاوێك باڵای بەرز نیە یان کورتە، نابێ ڕەنگی چاکەت و پانتۆڵ، یاخود کراس و پانتۆڵەکە زۆر لێك جیاواز بێ؛
- پیاوی چوارشانە، پانتۆڵی کەمەرچینداری لێ دێت.

پیاوی کورتەباڵای قەڵەو

- قاتی یەکڕەنگی زیاتر لێی دێت؛
- قاتی دووفەتحەی بۆ نابێ؛
- دەبێ کراسێکی هاوڕەنگی قاتەکەی لەبەر بکات؛ یان هەر هیچ نەبێ ڕەنگەکەی یەك دەرجە کاڵتر یاخود تێرتر بێت؛ ئەڵبەت دەبێ بۆنەکەیش ڕەچاو بکرێت.
- چاکەتی شۆڕی لێ نایەت؛
- کراواتی باریکی لێ نایەت؛
- باش نیە چاکەتی دووڕیزقۆپچە (Double Breasted) لەبەر بکات؛
- بابەتی زۆر خەتخەت و چوارگۆشەنەخشی بۆ نابێ؛
- بابەتی قوماشئەستوور قەڵەوتر نیشانی دەدات.

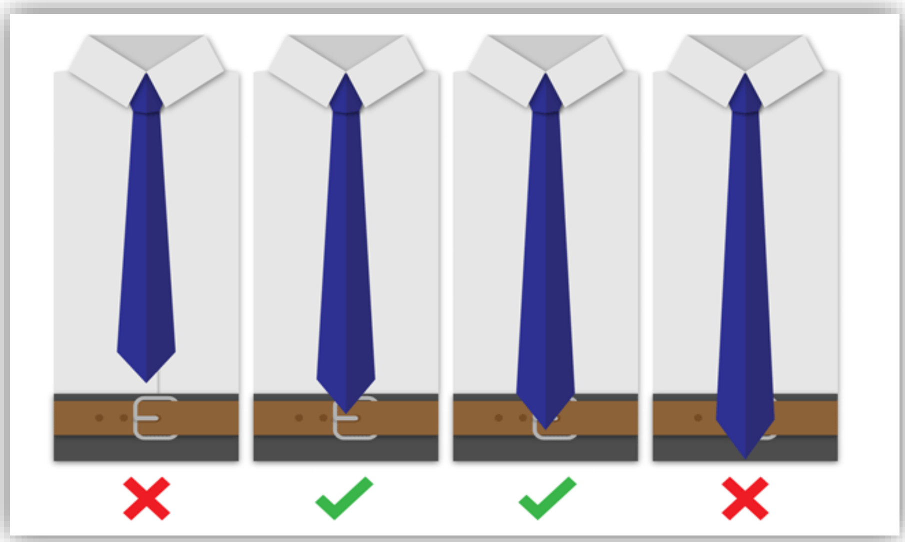
پیاوی باڵابەرز

- چاکەتی دووڕێزقۆپچەی گەلێ لێ دێ؛ (Double Breasted)؛
- با ڕەنگی کراسەکەی لە ڕەنگی قاتەکەی جیاواز بێ؛
- شەرواڵێك دەلینگەکەی هەڵدراوەتەوە، بۆی دەبێ؛
- بابەتی خەتخەت و موقەلەمی بۆ نابێ؛ زۆر درێژ پێشانی دەدات.
- ئاساییە ڕەنگی چاکەت و شەرواڵەکەی وەکو یەك نەبێ.
- لە بن قاتەوە، کراسی قۆڵدار (Long Sleeves) و سەرقۆڵ دووقۆپچە (Double Cuff) لەبەر دەکرێت؛ نابێت کراسی نیوقۆڵی لەگەڵدا لەبەر بکرێت؛
- کراوات و کراسی نیوقۆڵ پێکەوە جوان نینە؛
- دەستماڵی گیرفانی بەرۆکی پێشەوە چاکەت، تەنها لە دوانیوەڕوان و شەوانە لە گیرفان دەنرێت.



جلوبەرگی نەگونجاو

- ☒ نابێ کراسی خەتخەت و هێڵدار لەگەڵ شەرواڵی چوارخانەدا لەبەر بکرێت؛ شەرواڵی موقەلەم و کراسی چوارخانەیش لەگەڵ یەکدا نایەنەوە؛
- ☒ کراواتی خاڵخاڵ یان خەتخەت، لەگەڵ کراسی چوارخانەدا لەبەر ناکرێت؛ کراواتی نەخشدار و کراسی نەخشدار پێکەوە لەبەر ناکرێن؛ دەبێ یەکێك سادە و یەکێکیشیان نەخشین بێ؛ ئەوە گونجاوترە؛ کراوات نابێ زۆر شۆڕ یاخود کورت بێ.



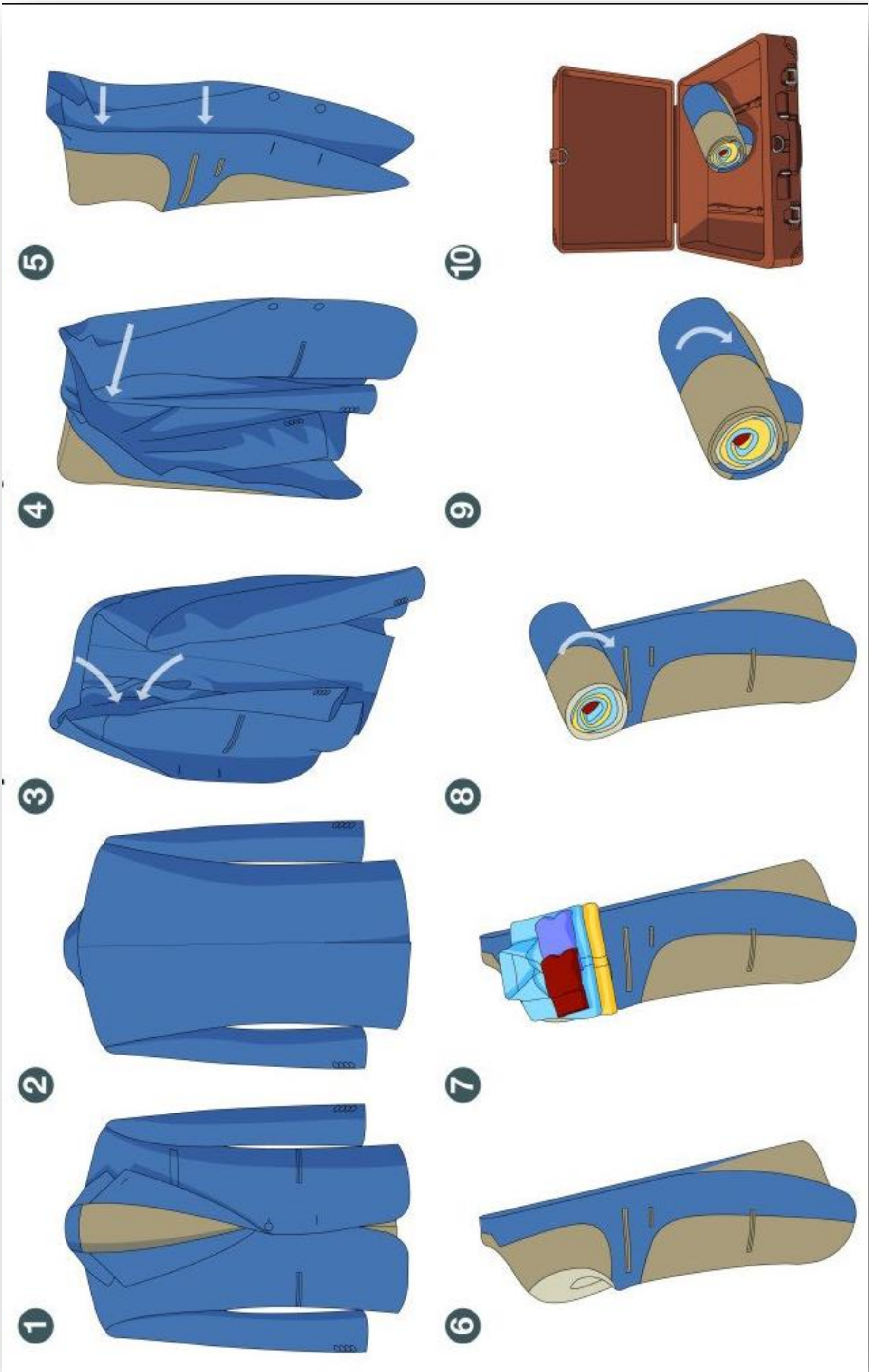
- ☒ کراسی نیوقۆڵ لەگەڵ قات و کراواتدا لەبەر ناکرێت؛
- ☒ گۆرەوی نابێ لە ڕەنگی کراسەکە بێ؛ ڕەنگی گورەوی لەگەڵ پانتۆڵ و پێڵاودا ڕێك دەخرێت؛
- ☒ نابێ فانیلە و بنکراس لە یەخەی کراسەوە دیار بێ؛ زۆر ناشیرینە؛
- ☒ نابێ کراس، ئەوەندە تەسکوتروووسك بێ، دوگمەکانی لێك ڕابکێشرێت و، لەش دەرپەڕێت؛
- ☒ قایش بە ناوقەدەوە دەبەسترێت نەك لە بنسکدا؛
- ☒ نابێ پانتۆڵ ئەوەندە کورت بێ لە کاتی ڕۆیشتندا گورەوی بەدیار کەوێ.


ڕێک
کورت
شۆڕ
شۆڕ
ڕێک
کورت
ئاسايیە قەپات بکرێ
دەبێ قەپات بکرێ
نابێ قەپات بکرێ
ڕێک
زۆر تەسک
زۆر گەورە

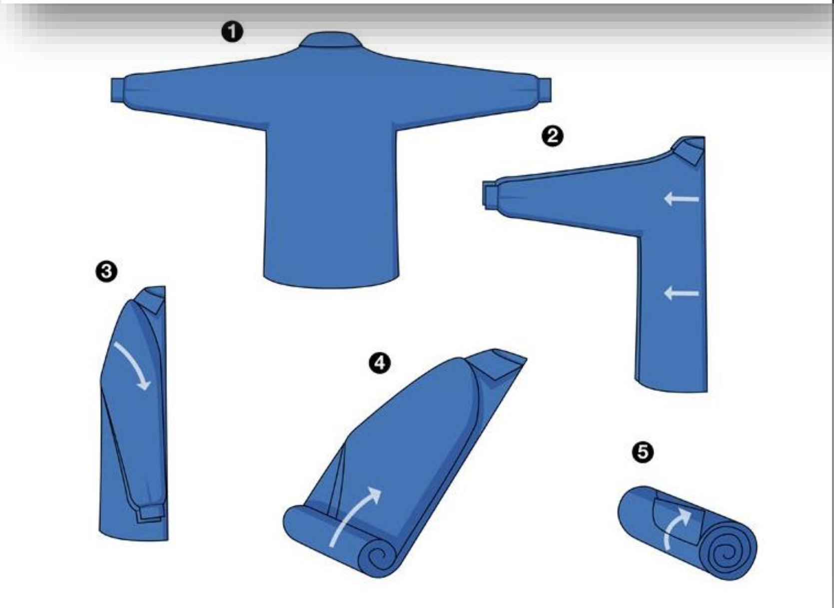
قەدکردنی چاکەت و کراس و، گرێدانی بۆینباخ

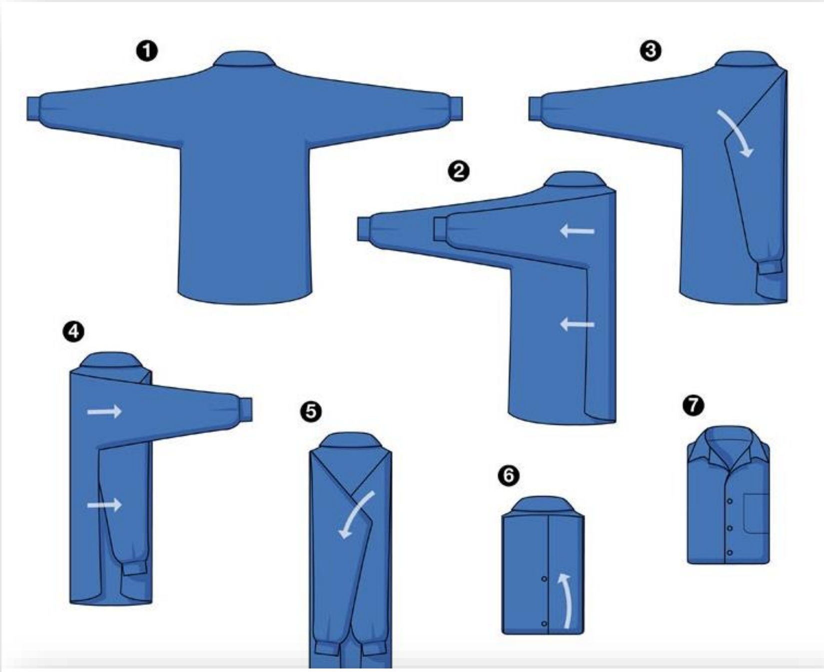
چاکەت کە لۆچی پێوە بێ لەبەر ناکرێت؛ جا بۆیە کە دەنرێتە ناو جانتاوە، دەبێ بە شێوازێکی وا دەقی بکەی، کەم لۆچ هەڵبگرێت؛ بە وێنە شێوازی قەدکردنی چاکەت و کراس و هەڵەفەکردنی کراوات نیشان دەدەین:

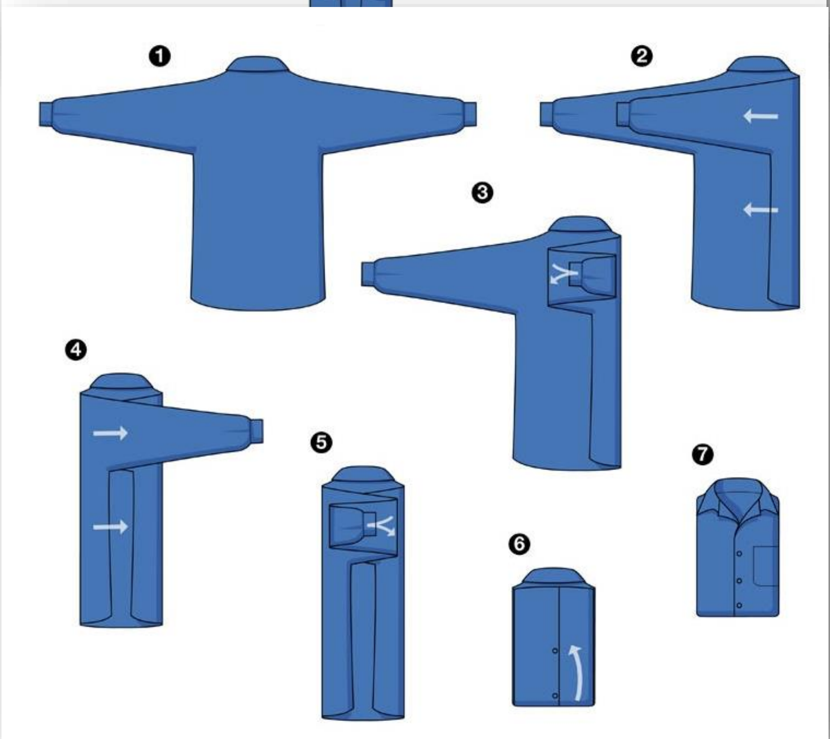



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

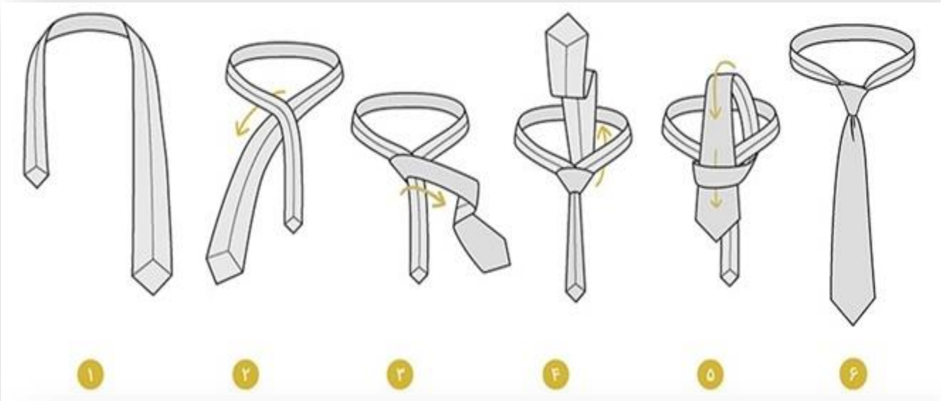





❶
❷
❸
❹
❺
❻
❼


❶
❷
❸
❹
❺
❻
❼





گرێی سادە

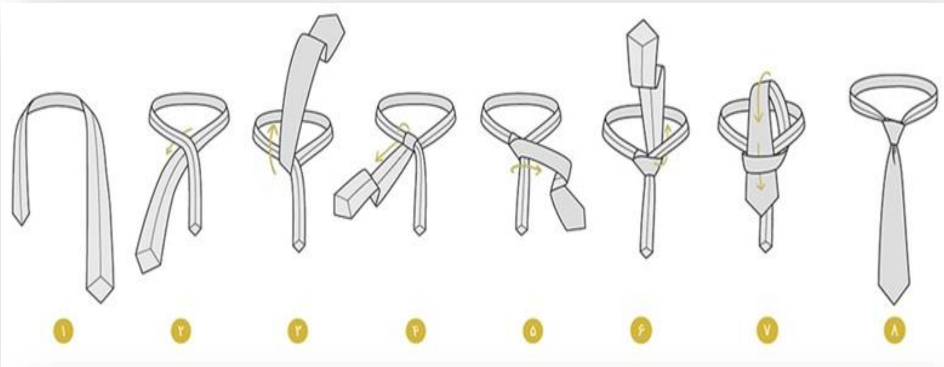
(Kent knot and Petit Noeud)

ئەو شێوازە گرێدانە گرێی ڕۆژهەڵاتیانەشی پێ دەڵێن؛ فێربوونی ئاسانە. لە وڵاتانی ڕۆژاوادا زۆر باو نیە بەڵام لەناو وڵاتانی ڕۆژهەڵاتدا زۆربەی خەڵک بەو شێوازە بۆینباخ دەبەستن. بۆینباخ ئەگەر قوماشەکەی ئەستوور بێ، زۆر جوان ئەو گرێیەی لێ دەردەچێت.

شێوازی گرێدانەکە

١. ڕووی پشتەوەی بۆینباخەکە بەرەو پێشەوەیە؛ سەرە پانەکەی دەخرێتە لای ڕاستەوە و کلکە باریکەکەی دەخرێتە لای چەپەوە؛ سەری کلکە باریکەکە کەمێک لە سەرەوەی دوگمەی سەر سکەوە دەبێت. هەر سەرە پانەکە دەجووڵێندرێت؛
٢. سەرە پانەکە لەژێر کلکە باریکەکەوە ببەن بەرەو لای چەپ؛
٣. کلکە باریکەکە قایم ڕابگرە و سەرە پانەکە بەسەریدا ببەرەوە بەرەو لای ڕاست؛
٤. دەمە پانەکەی لە ئەڵقەکەی دەور ملی خۆتەوە بێنەوە سەرەوە؛
٥. ئینجا بە ناوەڕاستی ئەو ئەڵقە بچووکەی دروستت کردووە بەرەو خوارەوە ڕەدی بکە؛
٦. پاشان دەمە پانەکەی تا ئەو ڕادەیە ڕابکێشەرە خوارەوە هەتا گرێیەکە توند و جوان ببێت.





گرێی پرات

(Pratt knot)

گرێی پرات تا ڕادەیەک گەورەیە و زۆر جوان لەگەڵ کراسدا دێتەوە؛ زۆر خەڵک بەو شێوازە بۆینباخ گرێ دەدەن. کراواتی ناسک و پان، زۆر جوان گرێی پراتی لێ دەردەچێت.

شێوازی گرێدانەکە

١. ڕووی پشتەوەی کراواتەکە بەرەو پێشەوەیە؛ سەرە پانەکەی دەخرێتە لای ڕاستەوە و کلکە باریکەکەی دەخرێتە لای چەپەوە؛ سەری کلکە باریکەکە کەمێک لە سەرەوەی دوگمەی سەر سکەوە دەبێت. هەر سەرە پانەکە دەجووڵێندرێت؛
٢. سەرە پانەکە لەژێر کلکە باریکەکەوە ببەن بەرەو لای چەپ؛
٣. لە ناوەڕاستەوە دەمە پانەکەی هەڵکێشە ناو ئەڵقەکەی دەور ملتەوە؛
٤. ئینجا بیهێنە دەرەوە و بیبەرەوە بەرەو لای چەپ؛
٥. دوایی بە شێوازی پێچەوانە بەسەر کلکە باریکەکەدا بیبە بەرەو لای ڕاست؛
٦. دیسان دەمە پانەکە لە ئەڵقەی دەور گەردنەوە هەڵکێشە سەرەوە؛
٧. جا لە ئەڵقە بچووکەکەوە وا دروست کراوە ڕەدی کە دەرەوە؛
٨. پاشان کە لە ئەڵقەکەوە ڕەدت کرد، ڕاکێشە بۆ خوارەوە هەتا گرێیەکە جوان و قایم ببێت.

هەڵسوکەوت

هەڵسوکەوتی ژیرانە
شێوازی هەڵسوکەوت لەگەڵ کەمئەندامانىدا
شێوازی هەڵسوکەوت لەگەڵ کەڕ و، گوێچکەگراندا
شێوازی هەڵسوکەوت لەگەڵ کوێر و چاوکزدا
ئەتەکێتی هەڵسوکەوت لەگەڵ پیر و پەککەوتەدا
نەریتی گەورەوگچایەتی
ئەتەکێتی بەڕێگەداڕۆیشتن
ڕێڤەوەچوونی ڕێکوپێک
ڕێکردنی لارەسەنگ
شێوازی دانیشتنی ئافرەت
شێوازی دەستی ئافرەت لە کاتی دانیشتندا
شێوازی قاچی ئافرەت لە کاتی دانیشتندا
شێوازی دانیشتنی پیاو
ئەتەکێتی دانبەخۆداگرتن و خۆکۆنترۆڵکردن

هەڵسوکەوتی ژیرانە

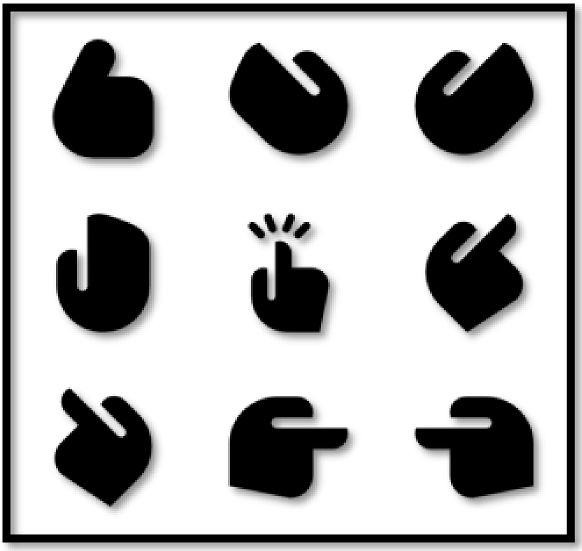
- بزە و زەردەخەنە، دەروازەی دڵ دەکاتەوە؛ دڵنەواییە؛ خۆشەویستیە، میهرەبانیە؛ خەڵکی پێ دڵخۆش دەبێت؛ زەردەخەنە خۆڕاییە، بەڵام قازانجی زۆری لێ دەکەوێتەوە.
- تۆقەی گەرموگوڕ، یاران لێك نزیکتر دەکاتەوە و، نەیاران ئاشتەوە دەکا.
- چاکوچۆنی و بەخێرهێنان.
- گوێڕادێران و، گوێشلکردن؛ کە یەکێك قسەت بۆ دەکا، جوان گوێی بۆ شل بکە، مەگەر مەبەستت بێ لە خۆتی بتۆرێنیت یان لە کۆڵ خۆتی بکەیتەوە. کە قسەت بۆ دەکەن، قسەی کابرا مەبڕە، لێ گەڕێ با قسەی خۆی تەواو بکا، ئینجا تۆیش قسەی خۆت بکە؛ کە قسەی بەرانبەرت بڕی، یان قسەکەی لەبیر دەچێتەوە یان لێی پەشیمان دەبێتەوە. پێشینان دەڵێن ئەوەی نەزانێ گوێ شل کا، زمانی پاراو نابێ و وتاری پێ نادرێت.
- مجامەلە و خۆشتەوازی؛ کە کەسێك قسەت بۆ دەکا، یان گوێی بۆت شل کردووە، جارجارێ دەستخۆشیەکی لێ بکە، یان بە شانوباڵایدا هەڵ بدە. یان بە نوکتەکی خۆش مەجلیسەکەتان بڕازێنەوە. ئەگەر باس، باسی خەمە، دەکرێ ببیتە هاوخەمی کابرای خەمبار و، بە قسە و کردەوە، خەمەکەی بۆ سووکەوە بکەیت.
- لە ئادابی ڕەوشت و ڕەفتارجوانیدا هاتووە دەڵێ ئەوەی قسەیەك دەگێڕێتەوە یان وتارێك دەدا، دەبێ وای لێ بکا گوێگر تامی لێ بکا.
- سپاس و ستایش؛ دەستخۆشی واتە پێزانین؛ سپڵەییە ئەگەر مرۆڤ بە چاکەی خەڵك نەزانێت و دەستخۆشییان لێ نەکات.
- بەڵێنهێنانەجێ؛ بەبەڵێنی هەر لە کۆنەوە ڕەوشتێکی بەرز بووە؛ ئینگلیز گوتەنی (**Time is money**)؛ واتە کات ماڵ و داراییە؛ بە داخەوە لە وڵاتانی تازەگەشەکردوو بێبەڵێنی بووەتە شتێکی باو؛ بێبەڵێنیکردن، سووکایەتیکردنە؛ جوامێر کە پەیمانێکی دا دەیباتە سەر.

- ئینسانە سەرکەوتووەکانی دنیا زوو هەڵدەستن لە خەو و گرینیگیەکی تەواو بە کات دەدەن؛ ڕەچاوکردنی کات، کار دەکاتە سەر هەموو بوارێکی ژیان.
- لێبوردن و چاوپۆشی؛ کە چاوپۆشییت لە کەسێ کرد، سەرلەنوێ متمانەت پێ بەخشیوەتەوە؛ ئەویش فێری لێبوردن دەبێت.
- سووکایەتیکردن و گاڵتەی نابەجێ و، ڕەخنەی ڕووخێنەر، پەیوەندی ساردەوە دەکات؛ مەگەر کابرا مەبەستی دژمنایەتی بێ، ئەگینا خۆی لەو شتانە دەپارێزێت. کورد گوتەنی با وەکو ئەو کەسەمان لێ نەیەت "مووی لە چاوی خەڵکا دەدیتەوە، پووشی ناو چاوی خۆی نەدەیت!"
- سادەوساکاری؛ کەس کەیفی بە مرۆڤی ئاڵۆز و فیزن و لووتبەرز نایەت؛ خەڵك لەگەڵ مرۆڤی سادەوساکاردا ئیسراحەتن؛ دیارە سادەیی جیاوازە لە ساویلکەیی؛ ساویلکە جۆرە گێلایەتیەکی پێوەیە؛ دەکرێ کابرا سادەوساکار بێ بەڵام زیرەك و وریا بێ.
- حەیا و شوورەییکردن، تایبەتمەندیەکی پەسندە بەڵام شەرمی لەڕادەبەدەر پەیوەندی سارد دەکاتەوە. شەرم کە ترسیشی لەگەڵدا بوو، ئەوە هەر بە جارێ کابرا لەبەین دەبات و لە هەموو کۆڕ و بۆنەیەکی کۆمەڵایەتی دایدەبڕێنێت.
- پێشینان دەڵێن زێڕ هەر زێڕە، با باسیشی نەکرێ؛ مەبەست مرۆڤی ماقووڵ، بایەخی هەر تەواو نابێت.

شێوازی هەڵسوکەوت لەگەڵ کەمئەندامانـدا

- لە وڵاتانی ڕۆژاوادا، کەمئەندام زۆریان پێ ناخۆشە بەزەییت پێیاندا بێتەوە و، بەبێ پرس یارمەتییان بدەیت.
- بەر لەوەی یاریدەی کەمئەندامێك بدەیت، بزانە پێی خۆشە یان پێویستی پێت نیە.
- لەگەڵ کەمئەندام نابێ قسەیەکی وا بکەیت بەسەر خۆیدا بشکێتەوە.
- نابێ لەگەڵ کەمئەندامدا باسی کەمئەندامەتی بکەیت.
- ئەگەر کەمئەندام خۆی باسی کەمئەندامەتیەکەی خۆی هێنایە گۆڕێ، بە جوانی گوێی بۆ ڕابگرە بەڵام، نەکەی بیدەیتە بەر پرسیار.

شێوازی هەڵسوکەوت لەگەڵ کەڕ و، گوێچکەگراندا



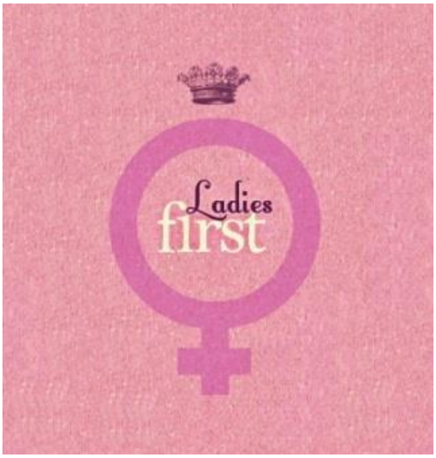
- کەڕی، جۆری زۆرە؛ هەیە گوێیەکی تەواو نیە، هەر هەردوو گوێی گرانە؛ هەیشە هەر هیچ نابیسێت.
- ئەگەر بەرانبەر گوێیەکی نوقستانە و یەکێکی ساغە، لە کاتی قسەکردندا بە لای گوێ ساغەکەیەوە دابنیشە.
- ئەگەر کابرا هەر هیچ نابیسێ، لە کاتی قسەکردندا بەرانبەری دابنیشە هەتا بە ئاماژەی دەست و دەم و چاو لەگەڵیدا بدوێیت و، بە خۆیشت بتوانی جووڵەی دەمولێوی بخوێنیتەوە.
- لەگەڵ کەڕ و نەبیسدا پێویست ناکا دەنگ هەڵبڕی؛ چەندیش بەرز قسە بکەی، ئەو هەر نایبیسێ.
- کەڕ و کەمبیس، زۆربەیان شەرمن و دوورەپەرێزن؛ وا باشە هانیان بدەین لە بۆنە کۆمەڵایەتیەکاندا بەشدار ببن و، خۆیان دوور نەگرن.

شێوازی هەڵسوکەوت لەگەڵ کوێر و چاوکزدا



- زۆر کەس کە لەگەڵ نابینایەکدا دەکەونە قسە، بەبێ ئەوەی خۆیان بزانن دەنگیان هەڵدەبڕن، کەچی نازانن نابینا گوێیان زۆر سووکە.
- کە لەگەڵ نابینایەکدا خەریکی قسەوباسیت، پێویست ناکا باسی چاوساغی و دیدە و بینین بکەیت.
- ئەگەر لە ژوورەوە لەگەڵ نابینایەکدا دانیشتووی، باسی ژوورەکە و، ئەو خەڵکەیشی بۆ بکە وا لەوێ دانیشتوونە.
- ئەگەر زانیت نابینایەك پێویستی بە یارمەتیە، لێی بچۆ پێشەوە.
- لە یارمەتیدانی نابینادا، قۆڵی مەگەرە و، لێ بگەڕێ ئەو خۆی قۆڵی تۆ بگرێت؛ بە دەم ڕێگایشەوە لە کۆسپ و لەمپەری سەر ڕێگاکە ئاگاری بکەرەوە، با پێی گیر نەکا و نەهەڵنگڤێت.
- هەندێ نابینا سەگێکی یارمەتیدەریان پێیە، نەکەی لەگەڵ سەگەکەیدا یاری بکەیت، با لە خاوەنەکەی خافڵ نەبێت.
- کڕینی بەرهەمی دەستی کەمئەندامان، خێرێکی گەورەیە؛ ئەو دەستکردانە لە هەندێ بازاڕی تایبەتدا دەیفرۆشنەوە.

نەریتی گەورەوگچایەتی



- **ئافرەت لە پێشەوە**، یان ئینگلیز گوتەنی "Ladies first" ئێستا بە هەموو دنیادا بڵاو بووەتەوە.
- لە چوونەژوورەوەدا ئەدەب وا دەخوازێ ئافرەت پێش بخرێت.
- لە میوانی و شەونشینیدا، بەر لە دانیشتن، وا چاکە پیاو کورسیەك ڕابکێشت هەتا ئافرەت دابنیشێت، ئینجا خۆی دابنیشێت.
- وا باوە پیاو بۆ ڕێزلێنان لە ئافرەت زووتر دابەزێت و دەرگاکەی بۆ ڕابگرێت تا ئەویش دادەبەزێت. بەڵام ئاساییشە، ئافرەت چاوەڕێ نەکا و، یەکەم کەس خۆی دابەزێت.
- ئەگەر ئافرەت شوفێری هەبوو، بە خۆی دەچێتە دواوە دادەنیشێت؛ لە کورسیەکەی لای ڕاستەوە.
- ئافرەتی خاوەنشوفێر، ئەگەر ئافرەتێکی بەتەمەن یاخود پلەبەرزیشی لەگەڵدایە، شوێنی خۆی دەداتە ئەو، خۆی بە لای چەپەوە دادەنیشێت.
- ئەگەر ئافرەتێك و پیاوێك پێکەوە لە دواوە دانیشتبێتن، لەبەر ئەوەی ئافرەتەکە زووتر سوار دەبێ، دەکەوێتە لای چەپەوە. لە ناو تەکسییشدا هەر وایە.
- کە ئافرەت و پیاوێك بە قادرمە و پەیژەی ئاساییدا دێنە خوارەوە، پیاوەکە پێش دەکەوێت، نەکا ئافرەتەکە بکەوێت.
- ئەگەر پەیژە کارەبایی بێت، لە چوونەسەرەوەدا بێ و لە هاتنەخوارەوە، هەر ئافرەتەکە پێش دەخرێت.

- ئەگەر خەڵکی زۆر لە ئاسانسۆردا بوون، ئەو کەسەی لە دەرگاکەوە نزیکترە، زووتر دێتە دەرەوە؛ ئافرەت بێ و پیاو بێ، فەرق ناکات. بەڵام ئەگەر هەر دوو سێ کەسێکی لێ سوارە، ئافرەت پێش دەخرێت.
- لە شەمەندەفەر و پاس و میترۆدا ئەگەر ئافرەتێکی پیر یان دووگیان یان منداڵەبەر یان نەخۆش، یان تەنانەت ساغ و جەحێڵ بە پێوە ڕاوەستاوە، وا باشە پیاو هەڵسێتەوە و جێگاکەی خۆی پێ بدات.
- ئەگەر ئافرەت جێگەی بۆ چۆڵ کرا، وا باشە دەستخۆشیەك بکا و دابنیشێت؛ ئەگەریش مەیلی لێ نەبوو دابنیشێت، ئاساییە، بەس باشترە داوای لێبوردنێك بکا.
- گەنج و لاو، وا باشە جێگەی خۆی بدات بە پیر و پەککەوتە و کەمئەندام.
- کە پیاوێك و ئافرەتێك پێکەوە پیاسە دەکەن، پیاوەکە بۆ پاراستنی ئافرەتەکە، دەکەوێتە لای ئۆتۆمبیلەکانەوە؛ ئەگەر شەقام جەنجاڵ و چڕەبەندان بوو، بە دوای یەکەوە دەڕۆن؛ پیاوەکە لە پێشەوە دەڕوا هەتا ڕێگاکە بۆ ئافرەتەکە خۆش بکات؛ کە شەقام چۆڵەوە بوو، دیسان شانبەشانی یەکتر پیاسەی خۆیان دەکەن.



- نەخۆش بە خۆی بێتاقەتە؛ چەن خۆشە لەگەڵیاندا نەرمونیان بین. بە تایبەت ئەوانەی وا پەرستارن، دەبێ زیاتر ئاگایان لە نەخۆش هەبێت.

ئەتەکێتی هەڵسوکەوت لەگەڵ پیر و پەککەوتەدا



لاوتسه دەڵێت: "قسەی ئاقلانە، متمانە و دڵنیایی دەدا؛ بیرکردنەوەی ژیرانە، دڵ قایم دەکات و، خۆشەویستی دروست دەکات." کێ هەیە حەزی لە ڕێز نەبێ، بە تایبەت ئەوانەی وا سست و لاوازن؛ بۆ نموونە پیر و پەککەوتە و هەژار. بە چەند خاڵێك باسی شێوەوشێوازی ڕێزگرتن لە پیر و پەککەوتە دەکەین:

- ڕەوشتی بەرز و ماقووڵانە ئەوەیە بزانی چۆن لەگەڵ پیر و بەساڵاچوودا بجووڵێیتەوە؛ با خزم و ناسیاویش نەبێ، ڕێزگرتن لە غەریبە و نامۆ و نەناس، ئەرکێکی مرۆڤانەیە.
- پیری، بیروهۆش کەم دەکاتەوە؛ کەواتە سەیر نیە لە پاس و تەکسیدا، لە پرسە و شاییدا، پیر قسەیەکی بێسەروبەر بکا؛ یان قسە دووبارە و چەندجارە بکاتەوە، گرنگ ئەوەیە نە لێی خافڵ ببین، نە سووکایەتی و گاڵتەی پێ بکەین.
- پیری، تەمەنی تەنیاییە؛ کە دەچیتە سەردانی پیرێکی تەنیا، زۆر دڵی بەو سەردانە خۆش دەبێت.
- ئەگەر کەسێك جێگای خۆی بداتە پیر یاخود کەمئەندامێك، بەو کارە زۆر دڵی خۆش دەبێت.
- پیر و کەمئەندام پێیان خۆشە خەڵك ڕێزیان لێ بگرن بەڵام، کەس پێی خۆش نیە بە چاوی بەزەییەوە سەیر بکرێت.
- کە تەمەن هەڵدەکشێ، گوێ گران دەبێ و، چاو وەکو جاران بڕ ناکا، جا بۆیە بە لاتەوە ئاسایی بێ قسە دووبارە بکەیتەوە بۆ کەسێکی بەتەمەن، یان کەمێك دەنگت هەڵبڕی بۆ ئەوەی جوان گوێی لێت بێ؛ یان بۆ نیشاندانی شوێنێك ناچار بی خۆت لەگەڵ کابرای بەتەمەندا بچیت، یان لە سەرکەوتن و دابەزیندا یارمەتیەکی بدەیت؛ لە کاتی یارمەتیداندا بە نەرمی قۆڵی بگرە و، ڕێگەکەی پێ نیشان بدە؛ مەکەوە پێش و پاشیەوە.



کوردەواری دەڵێن هەر تەیرێك و بە ڕەوی خۆی؛ یان دەڵێن لە قەلان بووە و لە کۆترانیش؛ دەڵێن قەلەڕەشکە حەزی لێ بوو وەکو کۆتران ڕێ بکا، کەچی نەك هەر فێری شێوازی ڕێکردنی کۆتر نەبوو، ڕێ و ڕەوکەی خۆیشی لەبیرەوە چوو!

جا مەبەست ئەوەیە هەر کەسەو وەکو خۆی ڕێ بکا باشترە نەك لاسایی بکاتەوە و وەکو ئەکتەر و گۆرانیبێژ و نمایشکاران بەڕێگەدا بڕوات؛ ئەوانەی جلوبەرگی مۆدەی ساڵ لەبەر دەکەن و نمایشی دەکەن، وەکو پیشلە هەنگاو دەنێن هەتا جلوبەرگەکە زیاتر دیاری بدات و، زیاتری لێ بفرۆشن، بەڵام چ پێویست ناکا خەڵکە ئاساییەکەیش وەکو ئەوان ڕێ بکەن؛ لە ڕێکردندا چەند شتێك دەور دەبینێت؛ لەوانە:

- شێوازی لەشولاری کەسەکە؛ هەیە زۆر قەڵەوە و، ناتوانێت بە جوانی ڕێ بکا؛ هەیە هەر لە زکماکەوە حەوزی خوارە و ناتوانێت ڕێکوپێك هەنگاو هەڵبگرێت.
- بەرزی و بڵندی؛ کە پێڵاو زۆر بڵند بێ نەك هەر بۆ تەندروستی خراپە، ڕێکردنەکەیشی جوان نابێت.
- مەیل و ئارەزوو؛ هەیە لاسایی ئەم و ئەو دەکاتەوە و، حەزی لێیە وەکو ئەوان ڕێ بکات.

ڕێڤەوەچوونی ڕێکوپێك

- ئافرەت لە چاو پیاو، لەسەرەخۆتر هەنگاو هەڵدەگرێ و، شەقاوی بچووکتر دەهاوێ؛ کە ژن و پیاوێك پێکەوە ڕێ دەکەن، دەبێ پیاوەکە شەقاوی خۆی لەگەڵ هەنگاوی ژنەکەدا ڕێك بخات و، لەگەڵ ویدا پێنگاڤ بهاوێژێت؛
- جوانترە پیاو، ژن بخاتە شانی ڕاستی خۆیەوە و، خۆی بە لای چەپی ئافرەتەکەوە هەنگاو بنێ.
- ئاستی چەناگە هاوتەریب بێت لەگەڵ زەویەکەدا؛ واتە ئینسان نە ملی شۆڕ بکاتەوە، نە کەپووی بە ئاسمانەوە بێ!
- وا باشە مرۆڤ لە ڕێکردندا تۆزێ هەردوو شانی بداتە دواوە و، سمتی بداتە پێشەوە؛ سکیشی دەرنەپەڕێنێت؛ هەم ڕێکردنەکەی جوانتر دەبێ، هەمیش پشت و ملی نائێشێت؛
- باش نیە ئافرەت بە شلوخاوی ڕێ بکات؛ باشترە لە ڕێکردندا تۆزێك توندوتۆڵ بێ؛
- لە کاتی ڕێکردندا نابێ زۆر قاچی لێك بکاتەوە و، بە گەڵەگەڵ ڕێ بکات؛

- له ڕێکردنی ئاساییدا دەستی ڕاستە لەگەڵ پێی چەپەدا دێ و دەڕوا؛ قاچی ڕاست و، باڵی چەپیش پێکەوە دەجووڵێنەوە.
- نەکەی لە ڕۆیشتندا لاسایی هیچ ئافرەتێکی دیکە بکەیتەوە با ئەستێرەی سینەمایش بێت؛
- لە ڕۆیشتندا شانت بدەرە پاشەوە نەك پێشەوە؛
- لە ڕێکردندا سەرەتا سەرپەنجەی پێ زەوی دەگرێتەوە نەك پاژنەی پێ؛
- لە هەنگاوهەڵگرتندا چۆك ڕامەوەشێنە؛
- لە ڕێڤەچووندا، هەردوو پێ بە ئەندازەی ناوشان دەکرێتەوە نەك زیاتر؛
- هەنگاوی زۆر گەورە هەڵمەهێنە؛ ڕۆیشتنی خاوەخاوەی کیسەڵئاسایش هیچ باش نیە؛
- لە ڕۆیشتندا جوان نیە سمت بلەرێتەوە؛
- لە ڕێکردندا، قۆڵی ڕاست لەگەڵ قاچی چەپدا دێ و دەڕوا؛ قۆڵی چەپیش لەگەڵ قاچی ڕاستەدا.
- ڕێکردنی فیزاوی جوان نیە.

ڕێکردنی لارەسەنگ

هەر کەسێك و جۆرە ڕێکردنێکی تایبەت بە خۆی هەیە؛ دیارە هەر جۆرە ڕێکردنێك تەندروستی بخاتە مەترسیەوە ئەوە ڕێکردنێکی خواروخێچە، ئەگەرچی دنیای مۆدە و مۆدەکاری بانگەوازیشی بۆ بکا؛ بۆ نموونە ڕێکردنی ڕانوێنەرانی جلوبەرگ، واتە ڕێکردنی پشیلانی؛ وەکو پشیلە. هەیشە بە خۆی حەوزی تەواو نیە و ناتوانێ ڕێکوپێك هەنگاو هەڵبگرێت؛ وەکو ڕێکردنی پەنگوینانی؛ وەکو پەنگوین.

با بە وێنەوە کورتەباسێکی ئەو دوو ڕێکردنە بکەین:

- تێکئالاندنی هەردوو لاق؛ وەك ڕۆیشتنی ئەو ئافرەتانەی بۆ نمایشکردنی جلوبەرگ وەکو پشیلە هەنگاو هەڵدەگرن؛ **پشیلانی** (Cat Walk). وێنەی ئەو جۆرە ڕێکردنە لە سەرەتای بابەتی بەرێگەداچوونەوە دانراوە.
- گەڕانەوەی پەنجەی پێ بۆ دەرەوە دەبێتە هۆی ڕۆیشتنێکی کورد گوتەنی **گەڵەگەڵ** پەنگوینئاسا (Penguin Toe).



شێوازی دانیشتنی ئافرەت



به تەواوەتی پشتت دامەهێڵە سەر پشتکەی کورسیەکە؛ بە تایبەت ئەگەر دانیشتنەکە کورتخایەنە.

- ڕێکوڕاست دانیشە؛ ملت قیتەوە بکە و سەرت ڕاست ڕابگرە و، هەردوو شانت بدەرە دواوە.

شێوازی دەستی ئافرەت لە کاتی دانیشتندا

- یەکەم: دانانی ناولەپی دەستی چەپ لەسەر قاچی چەپ و ناولەپی دەستی ڕاستە لەسەر قاچی ڕاست.
- دووەم: دانانی سەرپەنجەکانی دەستی ڕاستە لەسەر قاچی چەپ و بە پێچەوانەوە.
- سێیەم: یان دانانی ناولەپی دەستی چەپە لەسەر پشتی دەستی ڕاستە یان بە پیچەوانەوە ئەم شێوازەیان ناو لێ ناوە: شاژنە ڤیکتۆریانی.

شێوازی قاچی ئافرەت لە کاتی دانیشتندا



- ئافرەت ئەگەر دامەنەکەی کورت بێ، دەبێ لە کاتی دانیشتندا هەردوو ڕان و هەردوو چۆك و هەردوو گۆزنگی بنووسێنێ بە یەکدا.

- ئەگەر قاچی خستە سەر قاچ، دەبێ جوانجوانێ قاچی بنووسێنێ بە یەکدا و هیچ بۆشاییەك لە نێوانیاندا نەبێت.
- شێوازێکی دیکەی لێکئالاندنی هەردوو قاچ ئەوەیە کە پێیەك دەسوڕێتەوە بە دوای قاچەکەی دیکە لەگەڵ کۆکردنەوەی بە لای ڕاست یان بەرەو چەپ.
- وا باشە ئافرەت هەردەم هەردوو قاچی نزیك یەك بێ و، هەردوو پێی هەڵکشابێتەوە؛ ڕەنگە جۆرەکانی دانیشتن بۆ پیاوان ئاسایی تر بێت.

شێوازی دانیشتنی پیاو

- پیاو دەبێ ڕێك پشت بداتە پشتکەی کورسیەکەیەوە و ڕاست و قیت دابنیشێت؛ ئینجا بە هێواشی هەردوو چۆکی بنووشتێنێتەوە تا دەگاتەوە ئاستی کورسیەکە و لەسەر لایەکی دابنیشێت؛
- بەر لەوەی دانیشێتە سەر کورسیەکە، کەمێك شەرواڵەکەی هەڵبکات، ئینجا دابنیشێت؛
- کە دانیشتیت، بەبێ ئەوەی بە تەواوەتی هەردوولاقی خۆتت پێکەوە نووساندبێ، تۆزێك پێت ڕاکشێنە؛
- دانانی لەپی دەستی ڕاست لەسەر قاچی ڕاست و دانانی لەپی دەستی چەپ لەسەر قاچی جەپ.
- کە لە مەجلیسی پیاوێکی گەورە یاخود بەتەمەندا دادەنیشت، جوان نیە یەکسەر قاچ بخەیتە سەر قاچ؛ با لەگەڵ یەکدا بکرێنەوە ئینجا بە ئیسراحەت دابنیشە، ئەگینا دەبێتە هۆی عاجزی؛ خۆی قاچ خستنەسەر قاچ ئاساییە، بەڵام کات و شوێنی خۆی

هەیە؛ بۆ نموونە کابرایەك چووبێ بۆ چاوپێکەوتن و، بۆ ئیش، ئەگەر قاچ بخاتە سەر قاچ، ئەوە شەقی لە بەختی خۆی داوە!

- بەر لە دانیشتن، دەبێ دوگمەی چاکەت بکرێتەوە؛
- ئەگەر پێیەکی کابرا تۆزێك هاتبێتە پێشەوە و، بەبێ چەماندنەوەی پشت، کەمێکیش داهاتبێتەوە، دیارە متمانەی بە خۆیەتی و، بە وردی گوێ لە قسەی بەرانبەر دەگرێت؛
- بەپەلەدانیشتن و خۆکوتانە سەر کورسی، ناشیرینە؛
- چەماندنەوەی پشت لە کاتی دانیشتندا، جوان نیە؛
- لە کوردەواریدا دەستەوسینگدانیشتن و پێکەوەنووساندنی هەردوو قاچ و، گوێشلکردن بۆ بەرانبەر، نیشانەی ڕێزە؛
- پێکەوەنووساندنی هەردوو چۆك، نیشانەی ئەدەبە؛
- درێژکردنەوەی هەردوو قاچ بۆ پێشەوە، بەقەدەر بەژن و باڵای خۆت، دانیشتنێکی جوانە؛
- لێکئاڵاندنی هەردوو قاچ لەسەریەك، ئاساییە. دانانی هەردوو دەست لەسەر هەردوو چۆك، نیشانەی گوێگرتنە.

ئەتەکێتی دانبەخۆداگرتن و خۆکۆنترۆڵکردن

هونەر ئەوەیە لەگەڵ خراپیشدا چاکە بکەی، ئەگینا وەڵامی سڵاو هەر سڵاوە. ژیان بەبێ کێشە و گیروگرفت نابێ؛ خۆشی و ناخۆشی، هەردووکیانی تێ دەکەوێت؛ گرنگ ئەوەیە مرۆڤ بە ناخۆشی تێك نەچێت و، بێزار و بێتاقەت نەبێت؛ لە تووشی کێشەیەك دەبێ دان بە خۆدا بگرێت و، لە جیاتی کاردانەوەی ڕاستەوخۆ، تۆزێك بیر لە هەڵسوکەوتی بکاتەوە، تاکو دوایی پەشیمان نەبێتەوە.

- کە تووڕە بووی، وا باشە تۆزێك هەناسە وەربگری و، یەکسەر وەڵام نەدەیتەوە؛ یاخود شوێنەکەت بگۆڕی و پیاسەیەك بکەیت.
- ژیر ئەوەیە بە هێمنی و بەبێ هەڵچوون هەڵسوکەوت بکا.
- بڕیاری بەپەلە، ئاقیبەتی نابێ؛ کوردەواریگوتەنی: "پەلە کاری شەیتانە. "
- کە عاجز دەبی، مەشڵەژێ و، دەنگت بەرزەوە مەکە.
- خەڵك لە کێشەی خۆت تێ مەگەیێنە؛ یان ئەوەتا تاقەتی کیشەکەتیان نیە و، خۆیان تێناگەیێنن، یان لێتی گەورە دەکەنەوە.

- چەندیش ڕقت هەڵسا، جنێو مەدە.
- دەستپێشخەر مەبە بۆ شەڕ؛ کە شەڕیشت کرد، شتێکی تێدا بهێڵەوە.
- بەر لەوەی تووشی شەڕی دەستەویەخە ببیت، پەنا ببەرە بەر یاسا.
- کە تووڕەیش دەبی، پێویست ناکا بیکەتە هەرا و، ئەوەی دێتە سەر زارت بیڵێیت!
- بە توندوتیژی و جنێو، ناکۆکی یەکلا نابێتەوە.
- وەڵامی نەرم، تووڕەیی سارد دەکاتەوە.



ئەتەکێتی میوانداری

ئەتەکێتی کۆڕ و میوانی

شێوازی چوونەسەر خوان

ئەتەکێتی خواردنەوە

ئەتەکێتی خواردنەوەی شەرابی سوور

چۆنیەتیی دەستخۆشی لە خاوەنماڵ بە بۆنەی میوانداریەکەیەوە

ئەتەکێتی کاتی کۆبوونەوە

ئەتەکێتی کۆڕ و میوانی



ئەوەی بیەوێ لە کۆڕ و کۆبوونەواندا دیار بێ، دەبێ هەم ئاگای لە دڵ و دەروونی بێ هەم لە ڕوخسار و ڕوواڵەتی؛ پاك و بێگەردکردنی ناخ و دەروون، کات و زەحمەتی زۆری دەوێ، بەڵام ڕوخسارەکە ئاسانترە؛ دیمەن و ڕوخساری دەرەوەیش دوو بەشە؛ بەشێکی هەڵسوکەوتە و ئەوی دیکەیان خۆڕازاندنەوەیە؛ لە کۆنەوە گوتوویانە مرۆڤ کە دەچێتە شوێنێك، سەرەتا سەرنجی سەروبیچم و جلوبەرگی دەدەن، بەڵام لە کاتی چوونەوەدا باسی هەڵسوکەوت و، ڕەوشت و ئاکاری دەکەن.

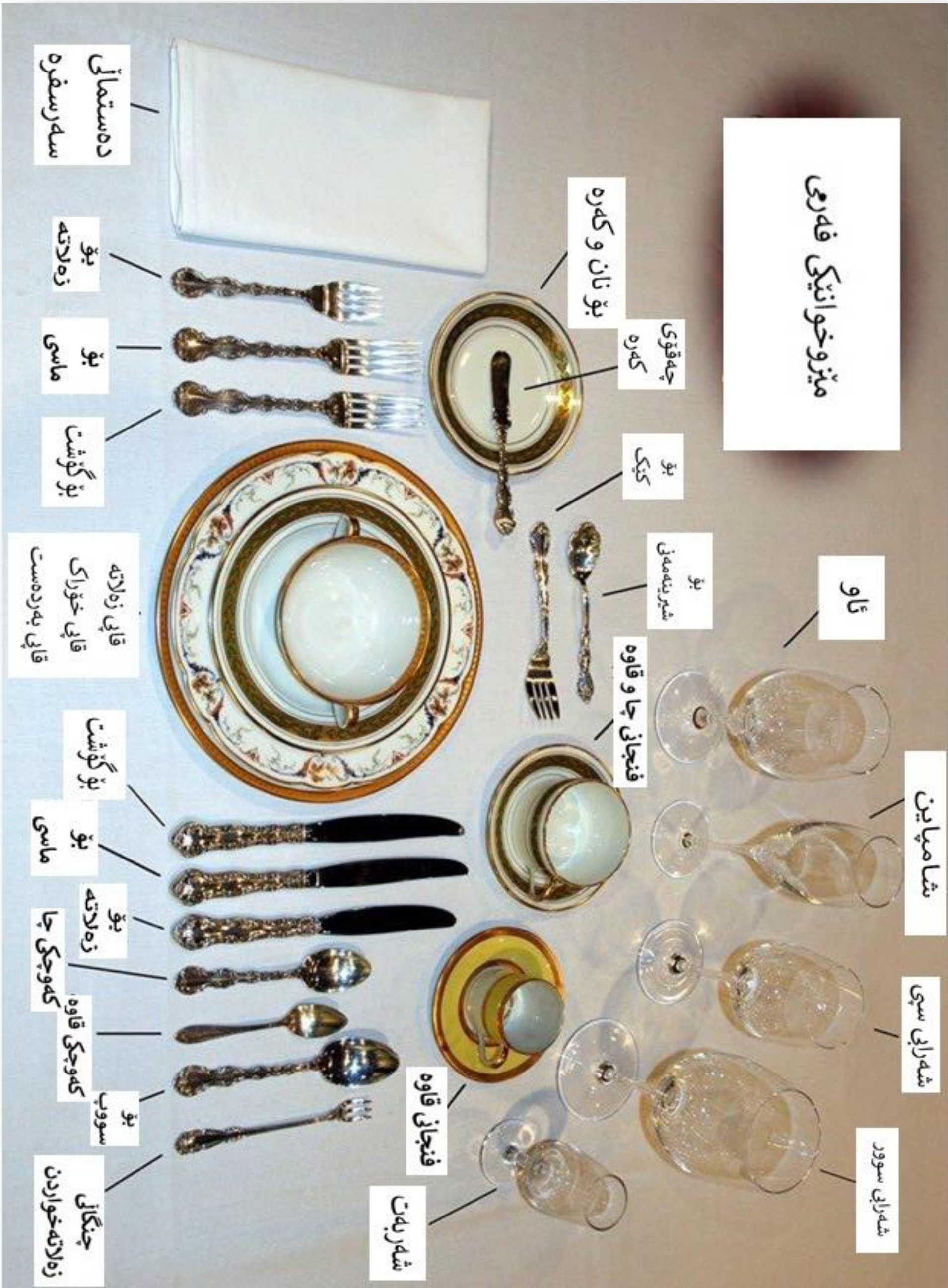
- ئەگەر بە خاوەنمیوانیەکت ڕاگەیاندووە کە پێت ناکرێ بچیت بۆ میوانیەکە و، پاشان زانیت کە پێت دەکرێ، تازە ئیتر نەچوونەکەت باشترە.
- ئەگەر لە میوانیدا، خواردنێکت پێ خۆش نیە، پاساوە درۆیینەیەکی جوانی بۆ بهێنەوە؛ بۆ نموونە بڵێ پێم ناسازێ، یان دڵەکزەی پێ دەگرم، یان ئالۆشی پێ دەکەم واتە

حەساسیە و ئالرژیم پێ هەیە، یان شتێکی لەو بابەتانە؛ نابێ کارێکی وا بکەی هەم خاوەنماڵ شەرمەزار ببێ، هەم میوانەکانی تریش بێزیان لە خواردنەکە بێتەوە.

- ئەگەر بۆ شایی و زەماوەندێك داوەت کرای و نانی زەماوەندت پێ ناخورێت، دەکرێ کاتی نانخواردن هەنجەتێك بهێنیتەوە و، شاییەکە بەجێ بهێڵیت.
- ئەگەر نانی پرسەت پێ ناخورێت، لە کاتی نانخواردندا مەچۆ بۆ پرسە.
- میوان لە میوانیدا دەبێ ئاگای لە زمان و کرداری خۆی بێ؛ نابێ گاڵتە بە هۆز و عەشیرەتێك بکا؛ یان بە خراپە باسی خەڵکی شارێك بکا؛ یان قەشمەری بە کاروپیشەیەك یاخود بیروباوەڕ و دینێك بکات، نەکا بە نائەنقەست کەسێك لە خۆی بتۆرێنێت.
- ئەگەرهاتو کەسێك لەبەر بیروباوەڕ، دین، نەتەوە، شار یان هەر بابەتێکی دی، کەوتە بەر گەپ و گاڵتەی یەکێکی تر، وا باشترە هەڵنەچێت و ددان بە خۆیدا بگرێت.
- هەتا بکرێ لایەنی باشەی خەڵك ببینین؛ ئەگەر کەسێك هەڵەیەکی کرد لێی گەورە نەکەینەوە و، خۆمان لە گێلی بدەین.
- سوور بین لەسەر ئەوەی هێمن و لسەرخۆ گفتوگۆ بکەین با نەگاتە ڕادەی دەمەقاڵێ و ڕقەبەرایەتی و سووکایەتیکردن؛ ئەگەر لە حاڵەتێکدا بۆچوون و تێڕوانینەکان جیاوازبوون پێویستە لەسەرخۆ بین و، بە ئارامی و نەرمونیانی، بەبێ هەڵچوون و تووڕەیی قەناعەت بە بەرانبەر بکەین.
- ئەگەر لە میوانێکیدا بە پێوە ڕاوەستابووین، نابێ بە شەرمەوە لە سووچێکدا ڕابوەستین، یان بە دەعیە و بە فیزەوە، خۆمان پێشان بدەین.
- ڕاوەستان بەسەر یەك قاچەوە ناشیرینە؛ پاڵدان بە دیوار و شتەوە، نیشانەی سستی و بێتاقەتیە و، جوان نیە.
- لە ڕاوەستاندا، دەبێ دەست بە ئیسراحەت، بەر بدرێتەوە نەك دەست بکەیتە گیرفاندا یان دەست بە ناوقەدەوە بنێیت.
- لە دانیشتندا سەر و مل و پشت، دەبێ ڕێك و ڕاست بێ؛ ئەگەر ناولەپی هەردوو دەست بخرێتە سەر هەردوو چۆك، ئەوە هەر زۆر ئەدەباویە.
- قاچ خستنەسەر قاچ، لە کوردەواریدا عەیبە؛ بە تایبەت لە خزمەت گەورە و پلەوپایەداردا، بێحورمەتیە. ئەگەر لە دانیشتنێکدا لاق خستنە سەر لاق ئاسایی بوو، وەك لە ناو ڕۆژاواییەکاندا باوە، ئەوە کێشە نیە بەڵام، نابێ دەست بە قاچەوە بگریت.
- ڕێك و ژیرانە دانیشتن گەلێ جوانە؛ خۆشۆڕکردنەوە بەملاوئەولادا، دەوروبەرت ئیزعاج دەکات.
- خوراندن و کڕاندنی سەروقژ و، چەورکردنی لەڕادەبەدەری ڕیش و پرچ ناشیرینە.

- دەست بۆ کەپوو بردن و لووتسڕین و پەنجە بەکەپووداکردن، لە بەردەم خەڵکدا قێزەونە؛ ئەگەر زەروور بوو، دەکرێ بە کلینیکس و، بە بێدەنگی خۆتی لێ قوتار کەیت.
- پاکوخاوێنڕاگرتنی دەمودان گەلێك پێویستە؛ کە زار بۆگەن بوو، خەڵك بێزار دەبێ و، خۆی لە تۆ بە دوور ڕادەگرێت.
- لە بەردەم خەڵکدا زمان بە دەمولێودا کێشان خوویەکی ناشیرینە؛ هەم خەڵك پێی بێزار دبێ هەمیش، دەمولێو وشکتر دەکاتەوە؛ ئەوانەی دەمولێویان وشك دەبێت، دەتوانن کرێمی تایبەت بە نەرمکردنەوەی لێو بەکار بهێنن.
- لە کاتی گوێگرتندا، ئەگەر قسەی ئاخێوەرت بە لاوە سەیریش بوو، نابێ بە ڕوخسارێکی تەعەجوباوی سەیری بەرانبەرەکەت بکەیت و، دەمت دابچەقێنیت.
- سووکەزەردەخەنەیەکی ناسك، دڵی بەرانبەر خۆش دەکات؛ بەڵام پێکەنین بە دەنگی بەرز و قاقا و حیتەحیت، لەوانەیە دڵی بەرانبەرەکەت عاجز بکات.
- لە وەختی کۆخیندا دەستەسرێك بگریتە بەر دەم باشترە؛ تفکردن عەیبە بەڵام ئەگەر زەروور بوو، بکرێتە ناو دەستماڵکاغەزیەوە.
- لە کاتی باوێشکدا وا باشە یان بە پشتی دەستی چەپ بەری دەم بگریت یان دەستماڵێك بەکار بهێنیت.
- جوینی بنێشت و، فڵچەفڵچ و، مڵچەمڵچکردن لە کۆڕ و کۆبوونەواندا، زۆر ناشیرینە و خەڵکی دی بێزار دەکات.
- خوراندن و خاوێنکردنەوەی گوێ بە پەنجە و، قەڵەم و، دەرزی و دەمبۆز، لە ڕووی تەندروستیەوە خراپە و، کارێکی ناشیرینیشە.
- نینۆککرتاندن بە ددان عەیبە و، خراپیشە.
- نینۆکی درێژ بۆ پیاو گەلێ ناشیرینە و، وا باشترە زووزوو کورت بکرێتەوە.
- پێش نانخواردن و پاش نانیش، شۆردنی دەستوپەنجە پێویستە؛ دوای ئاودەستکردنیش زەرووره هەردوو دەست، بە ئاو و سابوون بشۆردرێت.
- بە پەنجە ئاماژەکردن بۆ خەڵك، کارێکی جوان نیە.
- تەپەتەپ و، پەنجەکوتان بەسەر مێزی بەردەمدا ناشیرینە.
- باش نیە مێوان دەست بخاتە سەر شانی ئەوەی لە تەنیشتیەوە دانیشتووە.
- بۆنی قاچ و، بنهەنگڵ، گەلێ ناخۆشە؛ جا بۆیە دەبێ هەموو ڕۆژێ گۆرەویەکی شۆردراو و پاقژ لەپێ بکەین؛ بە تایبەت لە هاویناندا زەرووره بۆنێکی خۆش لە بنهەنگڵ و لامل بدرێت.
- قاچڕاوەشاندن و، خۆبەسەرملدائێخستن و، پاڵدانەوە لە کۆڕ و کۆبوونەواندا ناشیرینە.

شێوازی چوونەسەر خوان



مێزخوانێکی فەرمی
دەستماڵی سەرسفرە
بۆ نان و کەرە
چەقۆی کەرە
بۆ زەڵاتە
بۆ ماسی
بۆ گۆشت
بۆ کێک
بۆ شیرینەمەنی
ئاو
قاپی زەڵاتە
قاپی خۆراک
قاپی بەردەست
فنجانی چا و قاوە
شامپاین
بۆ گۆشت
بۆ ماسی
بۆ زەڵاتە
کەوچکی چا
کەوچکی قاوە
بۆ سووپ
شەرابی سپی
فنجانی قاوە
چنگاڵی زەڵاتەخواردن
شەرابی سوور
شەربەت

- میوان پاش ئاشنایەتی و چاكوچۆنی، وێڕای ڕەچاوكردنی "وەپێشدانی ژنان" دەچنە نێو هۆڵی میوانەوە.
- میوان بەر لەوەی بچێتە ژووری میوانیەكەوە، دەبێ جگەرە و سەبیلەكەی بكوژێنێتەوە و مۆبایلەكەیشی بێدەنگ بكات، یان لەسەر پەیامەوەرگری وەڵامدەر دابنرێن.
- بە كڵاو و ملپێچ و پاڵتۆ و دەستەوانەوە مەچنە سەر مێزی نانخواردن.
- لەسەر ئەو كورسیە دابنیشن كە دەستەی میوانداری بۆتانی دیاری كردووە؛ یانیش بە پێی ئەو نەخشەیەی بە دەرگاكەوە هەڵواسراوە، كورسیەكەی خۆتان پەیدا بكەن؛ هەتا بەرپرسە گەورەكان نەهاتوونە دامەنیشن؛ كە ئەوان هاتن و دانیشتن ئینجا ئێوەش دابنیشن.
- هەتا هەموو میوانەكان نەهاتوونەتە سەر سفرە و، خانەخوێ فەرمووی نەكردووە، دەست مەكەن بە خواردن.
- كە خانەخوێ فەرمووی لە میوانەكان كرد، دەست بە خواردن دەكرێ؛ وا باشە میوان بۆ دەستپێك دەستماڵیش بەكار بێنێ.
- دەستماڵ یاخود دەسەسڕی سەرسفرە، بۆ ئەوە نابێ بكرێتە بەروانك؛ هەر بۆ ئەوەیە بدرێت بەسەر ڕان و بەرسكدا؛ بەستنی دەستماڵ بە بەرچێلەوە، تایبەتی منداڵانە.
- دەستماڵی سەرسفرە تەنیا بۆ سڕینەوەی دەمولێوە نەك سڕینەوەی دەست و دەموچاو.
- بەر لە نانخواردن كورسیەكەت ڕێك بخە، با نە ئەوەندە دوور بێ، دەستت نەگاتە سەر مێزەكە، نە وایش بێ، جووڵەت لێ ببڕێ! كە پاروو دەبەی بۆ دەم، نابێ ئانیشكیشت ئەوەندە بەرز بكەیتەوە، تەنگ بەو كەسانە هەڵبچنیت كە بە لاتەوە دانیشتوونە.
- كورسیەكەت بە سمت و كوڵۆك، مەخشێنە سەر ئەرزەكەدا؛ جوانجوانێ هەڵسە و بیجووڵێنە.
- ڕێكوپێك و جوان دابنیشن؛ نە زۆر خۆتان دابچەمێننەوە، نە لنگتان دابچەقێنن، نە قۆڵ و باسك بە كورسیەكەدا شۆڕ بكەنەوە؛ لاق و قاچ بە پێچكە كورسیەكەوە مەئاڵێنن؛ هەوڵ بدەن هێور بن و جووڵەی زیادەتان نەبێ.
- گرینگی بەو دوو میوانە بدە كە بە لاتەوە دانیشتوونە و لە كاتی نانخواردندا قسەیان لەگەڵدا بكەن.
- وەختێك لەگەڵ میوانێكی تەنیشتتدا قسە دەكەی، پشتت لە میوانەكەی دیكە مەكە؛ نابێ لە ڕێگەی كەسەكەی تەنیشتتەوە قسە لەگەڵ ئەوانی ئەولاتر بكەیت.
- قسەكردن لەم بەرەوە بۆ ئەو بەر شیاو نیە.
- كە میوانی بڕایەوە، بڕۆنەوە؛ ئەوەندە دایمەگرن و دایمەكوتن، خانەخوێتان لێ وەڕز ببێ.

- که نان خورا، به پەله مەڕۆنەوە؛ هەڵبەت نابێ زۆریش بمێننەوە.
- به زاری پڕەوە قسەکردن جوان نیه، پێکەنین و قسەکردن دەبێ نەرمونیان بێ، زۆر بەرز قسە مەکەن و پێمەکەنن.
- به مڵچەمڵچ نان مەخۆن؛ له کاتی پارووجویندا دەم دامەچەقێنن؛ به هەڵپەهەڵپ نان مەخۆن؛ پارووەکەتان با ئەوەندە بێ، وەڵامی یەك دوو پرسیاریشتان پێ بدرێتەوە.
- ئەگەر قاپەکەتان خاوێن نیه، به دەستماڵی سفره یان فوولێکردن یان دەستپێداهێنان خاوێنی مەکەنەوە، بەڵکو داوا له میواندار بکەن، قاپێکی دیکەتان بۆ بێنێ.
- لەسەر مێزی نانخواردن، باوێشکدان و لووتسڕین و سەروقژخوراندن و قژداهێنان پێچەوانەی ئەدەب و نەزاکەتە.
- هەمیشە دەبێ کەوچك و چەنگاڵەکە بەرەو دەمتان بەرن، نابێ دەمتان بەرەو چەنگاڵ و کەوچکەکە بەرن.
- نابێ کەوچك و چنگاڵ بخشێت بە ددانەدا.
- کەوچك و چنگاڵ به خواردنەوە جۆرێك بخرێتە دەمەوە، که خواردنەکە به لێوتەوە نەنووسێ.
- سەیری لیستەی خواردنەکە بکەن؛ میوانی خواردنی جۆراوجۆری لێ دادەنرێت.
- که میوانداریکەر (ئەوەی خزمەتی میوان دەکا)، خواردنت بۆ دێنێت، له هەر جۆرە خۆراکێك و کەمێك دابکە، با هەم زووتر له خەڵکەکە لێ نەبیتەوە؛ ئەوەندەش تێ مەکە زکئێشە بگریت و، لێشت بمێنێتەوە.
- که خواردنەکەت بۆ دانرا، نه بۆنی پێوە بکە، نه چێژکەی بکە، نه فووی لێ بکە.
- گەمەکردن به خواردنەکە و بەردەوام لێکدانی و یاری به چەقۆ و چنگاڵ و دەستماڵی سفره و پەرداخ یان ئەشیای سەرسفره، بێنەزاکەتیە.
- لەسەر مێزی نانخواردن، ئەگەر پێویستت به حەبخواردن بوو، بەبێ ئەوەی بهێڵی کەس بزانێ بیخۆ، نابێ باسی نەخۆشی و قسەی ناخۆش بکەیت و ڕەخنە له خواردنەکە بگریت یان بیرەوەریەکی ناخۆش بگێڕیتەوە.
- ئەگەر حەزت له خواردنێك نیه، مەڵێ بۆیە نایخۆم بۆ من خراپە یان پێم ناسازێ، بەڵکو وا باشترە بەبێ ئەوەی هیچ بڵێیت، نەیخۆیت.
- شیاو نیه بەر له چێژکەی خواردن، خوێ یان بیبەری پێوە بکەیت.
- له کاتی خوێ یان بیبەرپێوەکردن یان ساسپێداکردندا، دەست زۆر بەرز مەکەنەوە.
- به چەقۆ نان مەخۆن و هەرگیز چەقۆ بۆ دەمتان مەبەن، بەڵکو به یارمەتیی چەقۆ خواردنەکە بخەنە سەر چنگاڵەکەتان.

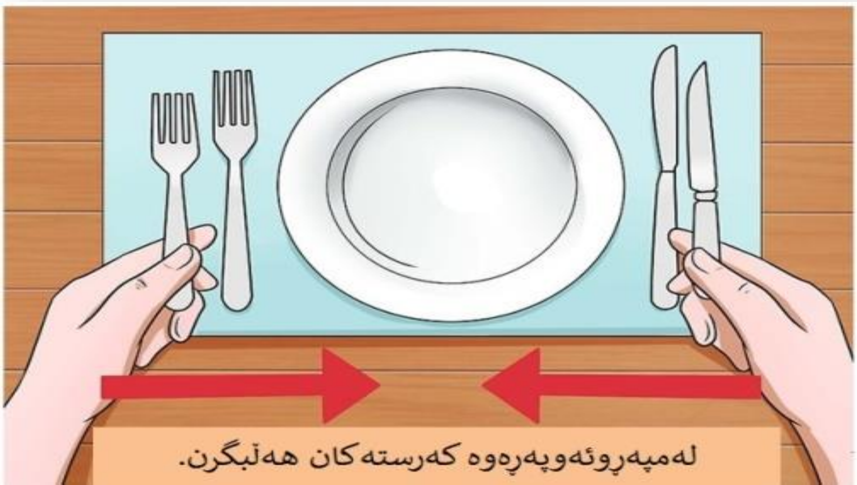
- ئەگەر کەوچك یان چنگاڵ یان چەقۆتان لێ کەوت، هەڵیمەگرنەوە؛ وا باشترە خۆتانی لێ بێدەنگ بکەن وەك هیچ نەبووبێ و، بەبێ ئەوەی دەوروبەرەکەتان پێ بزانن، داوای چەقۆ، چنگاڵ یان کەوچکێکی دی لە میواندار بکەن.
- بۆ هەر شەش میوانێك و، خزمەتکارێك و یاریدەدەرێك دیاری دەکرێ خزمەتیان بکەن، ئەگەر شتێکتان پێویست بوو، داوای یارمەتی لەوان بکەن.
- لە کاتی خواردندا، بە دەستی ڕاست یان چەپتان دەوری قاپەکە مەگرن، (ئەوە نیشانەی چاوبرسێتیە و نەشیاوە).
- لەسەر مێزی نانخواردن، نابێ باسی کاروپیشە یان ژیانی تایبەتی بکرێ.
- ئەگەر نان و خوێ و ئەو شتانەتان لێوە دوورە، بۆ هەڵگرتنیان خۆتان بەسەر سفرەکەدا مەکێشن و ئەو کەسەی لە تەنیشتتانەوە دانیشتووە نارەحەت مەکەن، بەڵکو داوای لەوانی دیکە بکەن بیدەنە دەستتان، یان ئەوانەی بە میوان ڕادەگەن، ئینجا کە بەکارتان هێنا لەپێش خۆتانی دامەنێن، بەڵکو هەوڵ بدەن ئەوانی دیش دەستیان پێی ڕابگا.
- کووپ، دەبێ بە دەستی ڕاست دەسکەکەی بگریت و ژێرپیاڵەش بە دەستی چەپت لەبن کووپەکە ڕاگریت.





- نان بە چنگاڵ هەڵمەگرن، نان دەبێ بە دەست لەت بکرێ، قەپاڵ لە لەتێکی گەورەی نان شیاو نیە و مەهێڵن وردکەنان بکەوێتە نێو شۆرباکەتانەوە.
- وا باوە خواردنەکەت تا دوا پاروو نەخۆیت و خواردنەوەکەشت تا دوا قوم نەخۆیتەوە.
- تا ئەو دەمەی دەکرێ بە چنگاڵ بخۆی، دەست بۆ کەوچك مەبەن.
- هەوڵ بدە کەوچك و چنگاڵ و چەقۆکەت وەقاپەکەت نەکەوێ و تەقەی نەیە، کە خواردنت لە دەمیدایە، خواردنەوەی بەسەردا مەکە و لە کاتی خواردنەوەشدا دەنگی لێ نەهێنی. کە شۆربا و شلەمەنی دەخۆیت قاپەکە بە سەر دەمت هەڵ مەکە و هەڵیمەقوڕێنە (پاروو بە خڕی قووت مەدە، لەسەرخۆ و بێدەنگ بیجوە. "
- لە کاتی قسەکردندا لەسەر مێزی خواردن، چنگاڵ و کەوچك ڕامەوەشێنە یان بە پری ڕایمەگرە.
- نابێ بە کەوچك یان چنگاڵ و چەقۆی تایبەتیی خۆت، لە دەفرە گشتیەکە خواردن هەڵگری. ئەوە جیا لەوەی کە دوور لە ئەدەبە، ئەوانی دیکەش پێیان ناخۆش دەبێ؛ لە ڕووی تەندروستییشەوە باش نیە.
- نابێ هەردوو گوویت پڕ بکەی لە خواردن؛ نایشبێ پێش قووتدانی پارووەکەت دیسان کەوچك یان چنگاڵەکەت پڕ بکەیتەوە و ڕایگری؛ کە پارووەکەتت قووت دا، ئینجا پارووی دیکە بگرە و بینێ دەمت.
- لە کاتی میوانیدا ڕەخنەگرتن لە خواردنەکە و تێخوڕین لە میوانداران و دەربڕینی نارەزایەتی و بۆڵەبۆڵ لە شێوەی دانانی خواردنەکە، پێچەوانەی ئەدەبە.
- نابێ بە زۆر خورادن دەرخواردی میوان بدەیت و ناچاری بکەی زیاتر بخوات.

- ئەگەر نەتزانی و لەتێ ئێسقان چووە دەمتەوە، دەبێ چنگاڵەکە لە دەمت نزیک بخەیتەوە و ئێسقانەکەی لەسەر دابنێیت و ئینجا لە لێواری قاپەکەتیدا دابنێیت؛ بە شێوەیەك سەرنجی ئەوانی دی ڕانەکێشێ.
- لەسەر مێزی نانخواردندا نامە و بەڵگەنامە مەخوێنەرەوە. ئەم کارە بە بێڕێزی بەوانی دی لەقەڵەم دەدرێ.
- پەرداخی خواردنەوەکەت زۆر بەرز مەکەوە.
- کەوچك و چنگاڵ نابێ ئەوەندە خواردنی پێ هەڵگری، لێی بتکێ و برژێ.
- وا باوە خواردنەوە لە پەرداخ دەکرێ و، ئینجا دەیهێننە سەر مێز؛ ئەگەرهاتو بە دۆڵکە خواردنەوە دانرابوو، مەینێ بە سەر دەمتەوە، بەڵکو بیکە پەرداخەکەوە و ئینجا بیخۆرەوە.
- ئەگەر خانەخوێیت، هەتا ئاخر میوان لە خواردن دەبێتەوە، تۆیش لەگەڵیدا بەردەوام بە و لە سفرەکە مەکشێوە.
- بۆ نانخواردن، بە ڕیز و لە لای دەرەوە بەرەو ناوەوە کەڵك لە کەلوپەلی زیوین، چەقۆ و چنگاڵ و کەوچك و شتەکانی سەر مێزەکە وەردەگیردرێ.



- ئەگەر پێویستت بە داناژن (چیلکەی ددانخاوێنکردنەوە) نیە، لەسەر مێزەکە کەڵکی لێ وەرمەگرە. ئەگینا بۆ بەکارهێنانەکەی، دەستی چەپەت لە بەردەمت ڕاگرە بۆ ئەوەی میوانەکانی دی پاشماوەی سەر چیلکە و داوەکە نەبینن.

- ئەگەر پێویست نەبێ، پێش تەوابوونی نانخواردن نابێ لەسەر مێزەکە هەستی، تەنیا پاش ئەوەی دوا بەشی خواردنەکە دانرا و خورا، ئینجا بە پێشنیاری خانەخوێ دەبێ لەسەر مێزەکە هەڵبسیتەوە.
- بۆ خواردنەوەی چا یان قاوە، کاتێك بیخۆرەوە کە دڵنیا بیت سارد بووەتەوە، تامکردنی چا یان قاوە بە کەوچکی چاخواردنەوە باو نیە.
- کەوچکی تەڕ لە شەکرەکە هەڵمەهێنن.
- پاش تێکوەردانی چا یان قاوە، کەوچکەکە لە نێو کووپ یان ئیستیکانەکەدا دامەنێنەوە.

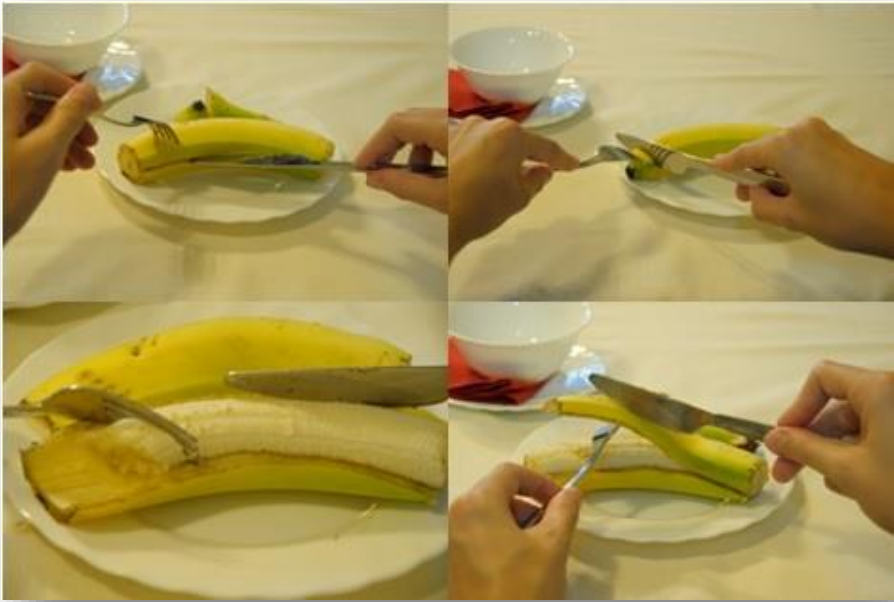


- تا کەوچکەکەت لە کووپەکە دەرنەهێناوە، چایەکە مەخۆرەوە.
- بە یەکبین و یەکهەناس، خواردنەوە مەخۆنەوە.
- خواردنەوەی چا و قاوە بە ژێرپیاڵە جوان نیە.



- له میوانیدا جوان نیه زۆر زەق سەیری کاتژمێر بکەیت؛ دەکرێ بە زیرەکی مەزەندەی کاتەکە بکەیت.
- کە پارووتان خستە دەمتانەوە، هەوڵ بدەن تا دەکرێ مەیهێننەوە دەرێ، ئەگەریش زۆر گەرم بوو، تۆزێکی ئاو بەسەردا بکەن و ئەگەر داسوو (ئێسکەماسی) یان شتێکی دیکە کە قووت ناچێ لە زارتاندا بوو، هەوڵ بدەن بەبێ ئەوەی زۆر دیار بێ، بە دەست یان دەستماڵ دەری بهێنیت.
- خواردن بە لێواری کەوچك دروست نیە و دەبێ بە پێشەوەی کەوچکە بخورێ و تۆزێك لاری کەیتەوە.
- هەمیشە لە لێواری قاپەکە بەرەو ناوەوە خواردن هەڵدەگیرێ و دروست نیە لە ناوەڕاستەوە دەست بە خواردن بکەیت.
- زۆربەی ئەو شتانەی پێش نانخواردن وەکو دادەنرێ "زەڵاتە و شتی وا" دەبێ بە چەقۆ و چنگاڵ بخورێن.
- گۆشت نابێ ورد ورد بکرێ، بەڵکو دەبێ لەتێکی لێ بکەیتەوە و ئینجا بیخۆیت.
- ئەگەر سەندەویچ لەسەر مێزەکە دانرا، دەبێ بە یارمەتیی چەقۆ و چنگاڵ یان ئەو شتانەی لەگەڵی دانراون، بخورێت.
- سێو و هەرمێ و ئەو جۆرە میوە و فیقیانە، دەبێ کووزکووز بکرێن و ئینجا بە چنگاڵ بخورێن.

- کووزە میوەکە، دەبێ بە چنگاڵ بیگریت و بە چەقۆکە پاکی بکەیت.



- ماسی بە چنگاڵ و چەقۆی تایبەت بە خۆی دەخورێت.



- ئەگەر بەهەر هۆیەك پێویستە زووتر لە کاتی دیاریکراو شوێنەکە جێ بهێڵیت، وا باشترە پێشتر لەگەڵ خانەخوێ باسی بکەیت و بەبێ ئەوەی خەڵکەکە هەستی پێ بکەن مێزەکە جێ بهێڵیت.
- خواردنی کوردەواری، دەبێ کەوچك و چنگاڵیشی لەگەڵدا دابنرێت.

- ئاڤك و سووپ و شلە دەبێ بە کەوچکی تایبەتی خۆی بخورێ؛ قاپ یاخود دەفری سووپ، ئەگەر دەسکدارە، دەکرێ دەسکەکەی بگری و چل پلەیەك خواری بکەیتەوە و بەبێ ئەوەی کەوچکەکە وە دەفرەکە بکەویت، لە خوارەوە بەرەو سەر تێی هەڵبێنە و بیخۆیتەوە.



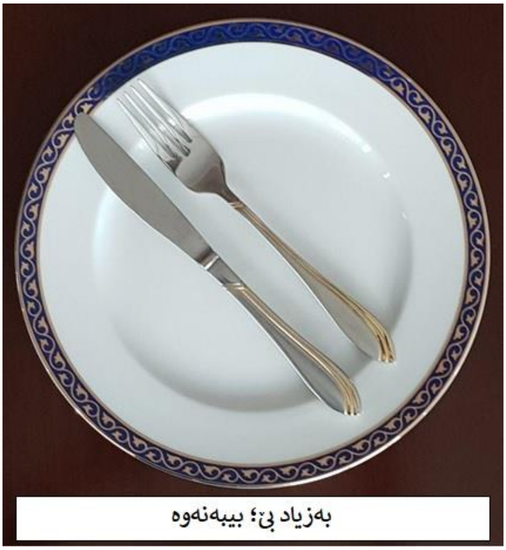
- جگەرەکێشان لەسەر مێزی نانخواردن، شیاو نیە.
- لە هۆڵی نانخواردندا نابێ لە خەڵك و شتەکانی دەوروبەرت ورد بیتەوە یان بە پەنجە ئاماژەیان بۆ بکەیت.
- لە وەرزی سەرمادا نابێ بە پاڵتۆوە لە سەر مێزی نانخواردن دانیشیت.
- لە میوانیدا، دەبێ لە وەختی خۆیدا و بەبێ درەنگکەوتن بگەیتە جێ؛ ئەگەر درەنگ گەیشتیت، هەتا پاش کۆکردنەوەی پێشخواردن مەچۆ ژوورەوە.
- لە هەندێ وڵاتدا بە دەستی ڕاست چنگاڵ دەگرن و لە هەندێکی دیکەیاندا بە دەستی چەپە؛ وا باشترە بەپێی جۆری خواردنەکە بە هەردوو شێوەکە بەکاری بێنن، وا باوە **ئەگەر خواردنەکە پێویستی بە برین بێ، ئەوا چەقۆ بە دەستی ڕاست و چنگاڵ بە دەستی چەپە دەگیرێ؛ ئەگەر خواردنەکە نەرم بێ و پێویستی بە برین نەبێ، چنگاڵ بە دەستی ڕاست دەگیرێ و چەقۆکە دەخرێتە دەستی چەپەوە.** کە خواردنەکە بەرەو دەم دەبردرێ، دەبێ پشتە کووڕەکەی چنگاڵەکە بەرەو دەرەوە بێ؛



- له زۆربەی وڵاتاندا وا باوە، کە وەختێك دەیانەوێ لە خواردنەکە بەردەوام بن، کەوچك و چنگاڵەکە بە کراوەیی دادەنێن.



- کە کەوچك و چنگاڵ هاوتەریب دانران، نیشانەی ئەوەیە کە میواندار دەتوانێ قاپەکە بباتەوە.



- ئەگەر کەوچك و چنگاڵ، تیلاوتیل دانرابێتن، نیشانەی ئەوەیە حەزم لەو خواردنە نیە و نایخۆم.



پێم ناخۆشە

- دیسان دەخۆم؛ ژەمێکی دیکەم بۆ بهێنن.



دیسان بێننەوە

- خواردنێکی زۆر خۆش بوو.



- پەڕاوی گلەیی بێنن با گلەوگازندەی خۆمی تێدا نووسم.



- جارێ قاپەکە هەڵمەگرنەوە.



قاپەکە هەڵمەگرنەوە

- شێوە و شێوازی میوانداریەکەم بەدڵ نەبوو.



خزمەتەوانیەکەم بەدڵ نەبوو

ـ ئەگەر میواندار لێت نزیکە، ئیدی داوا لە کەسەکەی تەنیشتت مەکە شتێکت بداتە دەستی، بەڵکو داوا لە میواندار بکە یارمەتیت بدا.

ـ سووپ، بە لێواری پێشەوەی کەوچکی سووپخواردن دەخورێتەوە.





ـ شێوەی بەدەستەوەگرتنی کەوچکی سووپخواردنەوە

ـ لە میوانیدا، داوای سووپ مەکەرەوە.

ـ کە هێشتا هەموو میوانەکان، کووپی یەکەمی چا یان قاوەیان بۆ دانەنراوە، داوای چا و قاوەی دی مەکەن.

ـ ئەگەر دەستماڵی سفرە لە پەرداخەکەدا یان لە پێش خۆتەوە دانرابوو، پاش ئەوەی ئیشی خۆتت پێی کرد، بەبێ ئەوە قەدی کەیتەوە، بە لای ڕاستتەوە دایبنێرەوە، بەڵام ئەگەر دەستماڵەکە لە لای چەپتەوە دانرابوو، پاش ئەوەی ئیشت پێ نەما، بە لای چەپتەوە داینێرەوە.



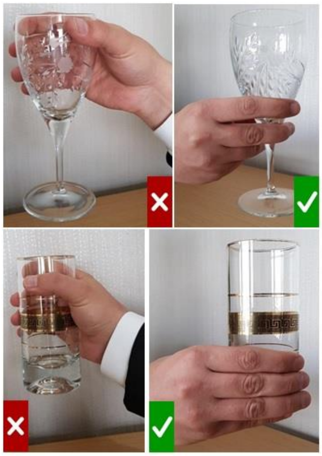


ـ وەختێك کەوچکی شەکر بەکار دێنیٚ، دیسان بیخەرەوە نێو شەکردانەکە نەك لەسەر مێزەکە دایبنێیت.
ـ کە پێشەوەی کورسیەکی بەتاڵ تۆزێك چووبێتە ژێر مێزەکە، ئەوە نیشانەی ئەوەیە دەکریٚ لەسەری دابنیشیت، بەڵام ئەگەر هاتبووە دەرەوە، نیشانەی ئەوەیە شوێنی کەسێکی ترە، چووە و دێتەوە؛ کەوابوو لەویٚ دامەنیشە.

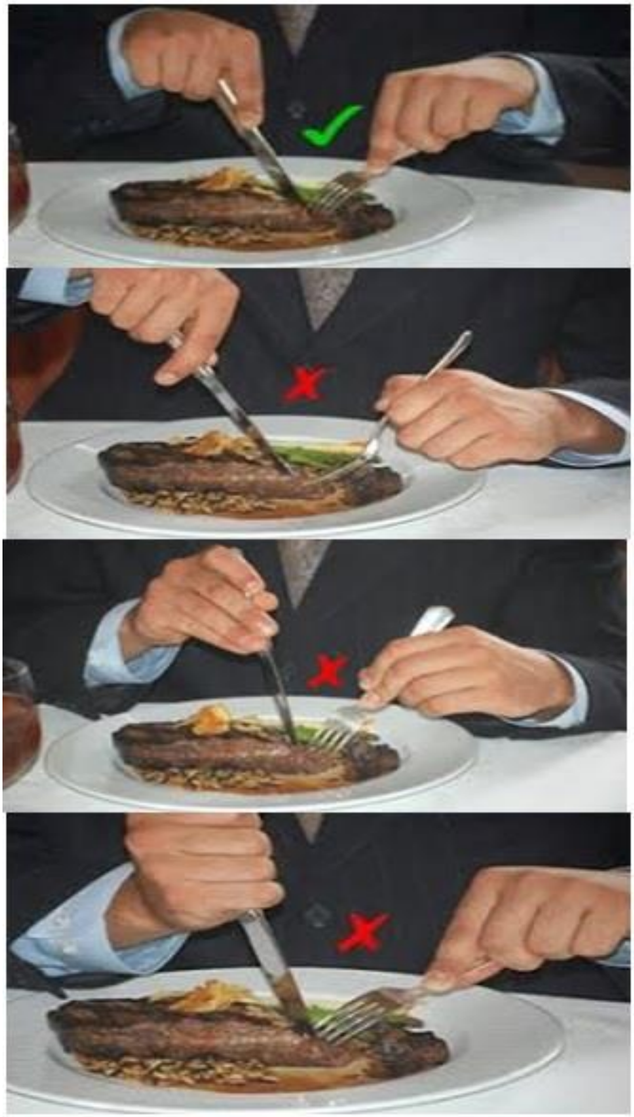
ـ شێوەی نانخواردن بە کەوچك و چنگاڵ



ـ ئەگەر لە پەرداخی بەپێچکەدا خواردنەوە دەخۆیتەوە، دەبێ پایەی پەرداخەکە بکەویتە نێوان پەنجەکانتەوە؛ پەرداخی ئاسایی دەبێ لە خوارەوە هەڵگیرێ و پەنجەگچکەت بکەویتە بنی پەرداخەکەوە.



- گۆشتی ئاژەڵ و ماسی و مریشك و پەلەوەریش دەبێ بە چەقۆ و چنگاڵ لێ بکرێتەوە و بخورێ. گۆشتی سوور ستەیك بێ یان تکەی گۆشت، دەبێ بە چنگاڵ و چەقۆی تایبەت بخورێ. بۆ بڕینی لەتی گەورەی خواردنەکە بە چەقۆ، دەبێ کلکی چەقۆکە بگری و پەنجەی ئاماژەت بخەیتە سەر پشتی چەقۆکە و، ئینجا لەتەکەی لێ بکەیتەوە؛ شێوازی نانخواردن بە چەقۆ و چنگاڵ:





له کوردەواریدا زیاتر هەر بە کەوچك و چنگاڵ نان دەخورێت و، کەرستەکانی دی، خواردنێکی وایان پێ ناخورێ


کەوچکی ئاسایی
Dinner Spoon
L: 218mm
کەوچکی زەڵاتەتێکردن
Salad Spoon
L: 212mm
کەوچکی سووپ
Soup Spoon
L: 208mm


کەوچکی شەکر و مرەبا
Sugar Spoon L: 139mm
کەوچکی چلوورە و سەرتۆ
L: 150mm
Ice Cream Spoon
کەوچکی چا
Tea Spoon L: 153mm
کەوچکی قاوە
Coffee Spoon L: 138mm


چەقۆی نانخواردن
Dinner Knife
L: 233mm
Dinner knife
چەقۆی گۆشت
Steak Knife
L: 233mm
Steak Knife
+ steak knife


چەقۆی ماسیخواردن
+ fish knife
چەقۆی پەنیر
+ cheese knife
چەقۆی کەرە
+ butter knife
چەقۆی شیریناتی
Desert Knife
dessert knife


چنگاڵی ماسیخواردن
Fish Fork L: 222mm
چنگاڵی ئاسایی
Dinner Fork L: 232mm
چنگاڵی شیریناتی
Dessert Fork L: 196mm
چنگاڵی کێک
Cake Fork L: 156mm
چنگاڵی میوە
Fruit Fork L:160mm

ئەتەکێتی خواردنەوە

خواردنەوە ئەوەی خۆشە کە چێژی لێ وەربگری و هەستەکی خۆشت لا دروست بکا و، دوو قسەی خۆش بکەیت؛ هەیشە قەناعەتی وایە خەمی لێ سووك دەکا و سێبووریی پێ دەدات یان دوور دەکەویتەوە لە دنیای ڕاستەقینە. مەیخواردنەوە بۆ ئەو شتانەیە، ئەگەرنە خواردنەوەی لەڕادەبەدەر هەمووی دەبێ بە نەخۆشی و دەرد و عیللەت و، ڕۆژی پاشتر بە سەرئێشان و خوماری دەچیتە دەوام؛ ئەگەر ڕەچاوی حەد و ئەندازەی خۆت نەکەیت، تا ڕۆژێکی خۆش بۆ خۆت دروست دەکەیت یەك دوو ڕۆژی نەخۆشی بە دوادا دێت و، لەوانەیە ئازاری خەڵکیش بدەیت؛ ئەوەی دەخواتەوە دەبێ ئاگاداری کەسایەتی خۆی و خەڵکی دیکەش بێ نەکا پێشێلی بکا و بیرووشێنێت.

جێگای سەرسوڕمانە! چ خۆشیەکە هەتا سەعات دووی نیوەشەو، چوارەی بەرەبەیان، لە قەراغ جادە و، لە شوێنێکی تاریك، ئەوەندە بخۆیتەوە هێڕ و گێژ ببی و، بەو حاڵەیشەوە بچیتە بۆ ماڵەوە! سەرەڕای ئەوەش کۆمەڵێك بتڵ و شووشە و خەڵووز و پاشماوە بەجێ بێڵێت و ژینگەکە پیس بکەی و بە خێراییەکی زۆر سەیارە بازۆی و کارەساتێك بخولقێنیت! بۆیە بە پێویستم زانی هەندێك شت لەسەر ئەتەکێتی خواردنەوە باس بکەم:

- ✓ لە کاتی میوانداریدا، ئەوەندە مەخۆرەوە هۆشت لەسەر خۆت نەمێنێت؛ هەرچەند مێواندار داواشت لێ بکا، هەوڵ بدە خواردنەوەکەت لە ئاستی هۆشیاریدا بێت.
- ✓ کاتێ کەس نەیخواردووەتەوە، تۆش داوای شەراب مەکە.
- ✓ ئەگەر خەڵکی دیندارت لەگەڵدایە، هەرچەند حەزیشت لە خواردنەوە بێ، دان بە خۆتدا بگرە و مەخۆرەوە.
- ✓ شامپاین و شەرابی سپی دبێ بە ساردی بخورێتەوە، هەر بۆیەشە دەبێ بە شێوەیەکی وا پێکی شەرابی سپی هەڵبگریت، بە گەرمای دەستت شرابەکە گەرم نەبێتەوە؛ بەڵام شەرابی سوور بە گەرمی دەخورێتەوە، بۆیەشە پێکەکەی وا هەڵدەگریت، گەرمای لەشتی پێ بگات.

ئەتەکێتی خواردنەوەی شەرابی سوور



پێکی شەراب، لە پێچکە و
بنەکەیەوە هەڵدەگیرێت.



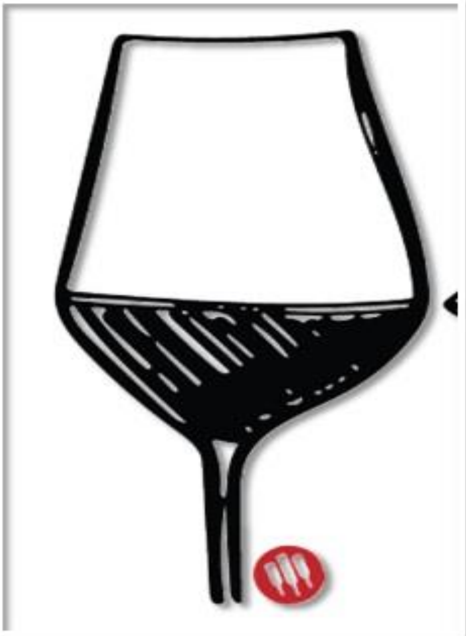
بە پەلەپەل مەیخۆرەوە، سەرەتا بۆنی بکە
بزانە جۆرەکەیت پێ خۆشە؟ ئەگەر بەر لە
فرکردنی شەرابەکە، بۆنی کەیت و،
بەرامەکەی هەڵمژیت و، خەیاڵی پێوە بکەی،
خۆشتر لە گیانت دەنیشێت.



هەر لە جێدەمی یەکەمەوە بخورێتەوە؛ بە تایبەت ئەگەر لێو سووراوسپیاوی پێوە بێ.



لەسەرەخۆ سەری بتڵی شەرابەکە بکەرەوە.



پێکەکە، لە نیوە کەمتری تێ بکە، با
شەرابەکە هەوا بکێشێت.



کە بە خۆشی یەکترەوە پێک لە
پێک دەدەن، تەماشای ناوچاوی
یەکتر بکەن، بەڵام ئاگادار بن
گڵاسەکە نەشکێنن.



بەر لەوەی پێکی دی بۆ خۆت تێ
کەی، فەرموویەک لە خەڵکی دی
بکە.

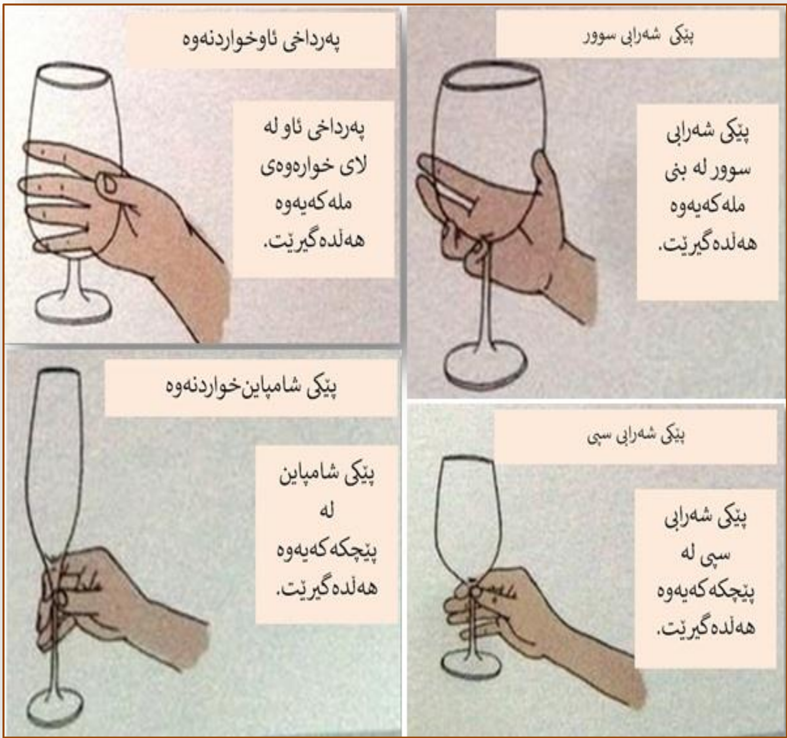


کە شەراب تێ دەکەن، لە بنی
بتڵەکەوە هەڵیبگرن.



زووزوو فڕی لێ مەدە، با پێش
هەموویان خەلاسی نەکەی؛ پێکەوە
بخۆنەوە جوانترە.




پەرداخی ئاوخواردنەوە
پەرداخی ئاو لە لای خوارەوەی ملەکەیەوە هەڵدەگیرێت.
پێکی شەرابی سوور
پێکی شەرابی سوور لە بنی ملەکەیەوە هەڵدەگیرێت.
پێکی شامپاین‌خواردنەوە
پێکی شامپاین لە پێچکەکەیەوە هەڵدەگیرێت.
پێکی شەرابی سپی
پێکی شەرابی سپی لە پێچکەکەیەوە هەڵدەگیرێت.



چۆنیەتیی دەستخۆشی لە خاوەنماڵ بە بۆنەی میواندارییەکەیەوە

- ئەگەر کەسێك بە تایبەت بانگهێشت کرا بۆ میوانیەك، لەسەریەتی یان هەر لە میوانیەکەدا، بە زارەکی دەستخۆشی لە خانەخوێ بکا، یان ڕۆژی دواتر، یان بە تەلەفۆن، یان بە نامەیەکدا سپاسی بکات.
- ئەوەی بانگهێشت دەکرێت بۆ گوێزەبانە و جەژنی لەدایکبوون، وا باشە ئەوپەڕەکەی هەتا ڕۆژی پاشترێ، بە تەلەفۆن بووبێ یان برووسکە، دەستخۆشی لە خاوەنمیوانیەکە بکا.
- نەخۆش دوای چاکبوونەوە، بە تەلەفۆن بووبێ یان بە برووسکەی سپاسنامەدا، بە تایبەت دەستخۆشی لەو کەسانە دەکا لە ڕێگای دوورەوە هاتوونەتە سەردانی.
- خاوەنپرسە، لەسەریەتی بە برووسکە و سۆاسنامە، سپاسی ئەو کەسانە بکات کەوا، برووسکە و پەیامی سەرەخۆشییان بۆی ناردووە.
- ئەوەی پەیامی پیرۆزباییی بۆ هاتووە، دەبێ یەك بە یەك پەیامی دەستخۆش بنێرێتەوە بۆ پیرۆزباییکەران؛ ئەگەر برووسکەیەك لە لایەن کۆمپانیایەکەوە هاتبێ، پێویست ناکا وەڵام بدرێتەوە.
- خاوەنزەماوەند، دەبێ یەك بە یەك سپاسنامە بنێرێت بۆ ئەو کەسانەی بە بۆنەی زەماوەندەکەیەوە دیارییان بۆی هێناوە؛ فەرق ناکا پارەیان کردبێتە دیاری یان شتی دی، سپاسی هەر دەوێ.

ئەتەکێتی کاتی کۆبوونەوە

ئەوانەی پێکەوە کۆ دەبنەوە ڕەنگە هەر لە کۆبوونەوە و دانیشتنی فەرمیدا یەك ببینەوە؛ جا بۆیە زۆر گرنگە دیمەن و ڕووالەتیان ڕێکوپێك و شیاوی کۆبوونەوەکە بێ؛ چونکە ئەوانی

دیکە بەو شێوەیە دەتخوێننەوە وا خۆت پێشان دەدەیت؛ گرنگە لە کاتی خۆیدا بگەینە کۆبوونەوە، چونکە ئەوەی پلەبەرزتر و گەورەترە ڕەنگە سەرقاڵ بێ و دەرفەتی نەبێ یەك بە یەك چاوەڕوانی هەمووان بکات.

- لە کاتی خۆیدا بگەیت؛
- لە کۆبوونەوەدا ئەگەر دوو کەس یەکتر ناناسن، ئەو کەسەی وا پێکیان دەناسێنێت، سەرەتا دەبێ گەورە بە گچەکە بناسێنێت ئینجا گچکە بە گەورە؛
- دەبێ ئەوەندە زاڵ بی بەسەر کۆبوونەوەکەدا لێ نەگەڕیی کۆبوونەوەکە لە بابەتە سەرکیەکەی خۆی دوور بکەوێتەوە؛
- ئاستی کورسیەکەی لەگەڵ ئەوانی تردا ڕێك بخەرەوە؛ ئەگەر بەرزتری دایبەزێنە ئەگەریش نزمە بەرزی بکەرەوە؛
- بە دەنگی ڕەسەن قسە بکات؛ یەکەم ئەوەیە هەمووان گوێیان لێی دەبێ، دووەمیش هێزی کەسایەتیەکەی پێسان دەدات؛
- قسە و گفتوگۆی هەندێ یاسای نەنووسراوی هەیە بەڵام دەبێ ڕەچاویان بکەیت؛ بۆ نموونە قسەپێبڕین کارێکی باش نیە بەڵام هەندێ جار پێویستە قسەی بەرانبەرەکەت ببڕیت هەتا تۆیش قسەی خۆت بکەیت؛ بەڵام دەبێ چەندوچۆنەکەی بزانیت؛
- خۆخافڵاندن و خۆخەریککردن بە مۆبایلەوە شتێکی زۆر ناشیرینە و بێئەدەبانەیە لە کاتی کۆبوونەوەدا؛ مەسجومەسجبازی شتێکی هەتا بڵێی ناخۆشە؛ مۆبایلەکەت مەنێ سەر مێزەکە؛ با بێدەنگیش بێ، گڵۆپەکەی پێ دەبێ و دەتخافڵێنێت؛ ئەگەر تەلەفۆنەکە زۆر زەرووڕە دەبێ بێتە دەرەوە و تەلەفۆنەکەی تەوا بکات و بچێتە ژوورەوە.
- چا و قاوەخواردنەوە شتێکی ئاساییە لە کاتی کۆبوونەوەدا بەڵام بۆ خواردنەوەی شتی دی، دەبێ ڕوخسەت وەربگریت؛
- کە لە کۆبوونەوەدا خواردنەوەیەکت خواردەوە یان خۆراکێکت خوارد، دەبێ دەم و دەستوپلت بسڕیتەوە و، شوێنەکەیشت خاوێن کەیتەوە؛ بۆ نموونە کە کلینیس یاخود شتێکت بەکار هێناوە، دەبێ یان بیخەیتە زبڵەوە یان لەگەڵ دەستی خۆتدا بیبەیتە دەرەوە؛
- هەموو پرسیارەکانت هەڵمەگرە بۆ ئاخری کۆبوونەوەکە؛ کە دەرفەت درا، باشترە هەر لەو کاتەدا پرسیاری خۆت بکەیت.
- هەوڵ بدە لە پێش کۆبوونەوەکە زانیاریەکی زۆرت کۆ کردبێت.

- هەموو زانیاریەکانت بە یەکجار مەخەرە سەر مێز؛ هەندێکی لێ بهێڵەوە بۆ کاتی پێویست.
- هەوڵ بدە لە کۆبوونەوەدا هەڵنەچیت؛ ئەگینا هەل دەڕەخسێنیت زەفەرت پێ ببەن.
- ئەگەر لە دانوستاندایت، هەوڵ بدە پێشوەختە خاڵە لاوازەکانی بەرانبەرت زابێتەوە.

ئەتەکێتی ژیانی سەردەم

ئامۆژگاری

ئەتەکێتی کات و گرینگیدان بە کات

شێوازی هەڵسوکەوت لە شوێنە گشتیەکاندا

ئەتەکێتی لێخوڕین

ئەتەکێتی گەشتکردن بە فڕۆکە

ئەتەکێتی تەکسی و شۆفێرایەتی

ئەتەکێتی هاتوچۆ بە ئاسانسۆردا

شێوازی هاتوچۆ بە پلیکان و قادرمەدا

ئەتەکێتی پەیوەندیکردن

ئەتەکێتی وەڵامدانەوەی تەلەفۆن

شێوە و شێوازی قسەکردن بە تەلەفۆن

ئەتەکێتی بانگهێشتکردنی میوان بە تەلەفۆن

ئیمێڵناردن

ئەتەکێتی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان

یاساڕێسای نتیکێت

بزنس کارت

ئەتەکێتی جگەرەکێشان

ئامۆژگاری

گەورەیی بە ڕەوشت و ڕەفتاری چاك لە كوێ و، خۆهەڵكێشان بە پارە و سامان لە كوێ! دەربارەی ڕەوشت و شێوازی هەڵسوكەوتی ئافرەت زۆرمان بیستووە بەڵام، با لەبیرمان نەچێت، وەكچۆن دەبێ ئافرەت ڕەچاوی ئەدەب و ئەتەكێت بكا، پیاویش دەبێ ڕەچاوی بكات؛ ئەگەر دەنگی بەرز و هاتوهاوار، بۆ ئافرەت شوورەیی بێ، بۆ پیاویش هەر عەیبەیە.

وەختی خۆی دەیانگوت شوورەیی و عەیبە، بە پیاوی دەوڵەمەندەوە دیار نیە، بەڵام لەم سەردەمەی ئێستا، كە هیچ شتێك لە چاوی كامێرا و تۆڕە كۆمەڵایەتیەكان بزر نابێ، چیتر نایخوات و، ئەوەی ڕەچاوی ئەتەكێت نەكا، خۆی پێش هەموو كەسێك تووش دەبێت.

بنچینەی ئەتەكێت، ڕێزگرتنێكی دوولایەنەیە؛ هەم ڕێز لە خەڵك دەنێی هەمیش ڕێزت لێ دەگیرێت؛ بە ڕەچاوكردنی ئەدەب و ئەتەكێت، پیاو نەك هەر پێی كەم نابێتەوە، بەڵكو پێی گەورە دەبێ. كەسیش بە شەو و ڕۆژێك فێری ئەدەب نابێت. شێوازی هەڵسوكەوت بابەتێكی دوورودرێژە و بە كتێبێك و دووان نابڕێتەوە؛ ئێمە لێرەدا بە كورتی باسی چەند خاڵێكی دەكەین:

- پیاو هەتا ڕێزی خەڵك نەگرێ، ڕێزی لێ ناگیرێت.
- لە كاتی گفتوگۆ و، تەنانەت لە مشتومڕ و مناقشەدا، پیاو نابێ هەر قسەی خۆی بكا و، گوێ لە قسەی بەرانبەر نەگرێت. نابێ هەر خۆی بە هەق بزانێت و، بەرانبەرەكەی بە ناهەق. زۆر جار لە گفتوگۆیەكی تەلەڤیزیۆنیدا دوولایەنەكە وەها بەر دەبنە یەكتر، دەڵێی مەیدانی شەڕە! كۆڕگێڕ لە باتی ئەوەی كۆڕەكە بگێڕێت، ناچارە ناوبژیوانی بكات!
- پیاو ئەگەر بەرپرسیش بێ، بەڵام كە میوانێكی بۆ هات، با ئافرەتیش بێ، هەر دەبێ لە بەری هەڵبستێتەوە؛ نەك بە بیانووی سەرقاڵی، خۆی بە كاغەز و قەڵەم و تەلەفۆنەوە بخافڵێنێت و، لە پشت مێزەكەی نەجووڵێتەوە.
- شوورەییە پیاو لە ناو خەڵكدا باسی خۆشەویستەكانی بكا و، بڵێ لەگەڵ فڵانە ئافرەت و فیسارە كچدا پەیوەندیم هەبووە یان هەمە. گەر وا بكا، خۆی سووك دەبێ و، خەڵك دەڵێن

دیاره ئەم کابرایە نەفسنزمە؛ یان دەڵێن هیچ حیسابێك بۆ کەسایەتیی ئافرەت ناکا؛ ئەو کارە لە ڕووی ئایین و ئەخلاق و ئینسانیەتیشەوە ناشیرین و نەشیاوە.

- پیاو لە شوێنی دەوامدا دەبێ زۆر وریای هەڵسوکەوتی خۆی بێ؛ زۆر خۆی لە قەرەی ئافرەتە هاوکارەکانی نەدات و، بە شانوباڵایاندا هەڵنەدات.
- پیاو کە چاکوچۆنی لەگەڵ ئافرەتێکدا دەکا، نابێ زۆر درێژەی پێ بدات؛ ئەگەر ئافرەتێك تۆقەی لەگەڵیدا کرد، نابێ دەستی بگوشێ و، بەری نەدات.
- پیاو نابێ بە لای بێگانەوە باسی خراپەی ژن و منداڵی خۆی بکات.
- پیاو نابێ لە ناو خەڵکدا زۆر باسی خێزانەکەی خۆی بکات و، باش نیە چاکە و جوانیەکانی ژنەکەی خۆی بدرکێنێت.
- ئەگەربێتو پیاوێك زۆر مەدحەی ژنی خۆی بکا، دەڵێن دیارە نێوانیان باردە و، بەو مەدحەیە بەنیازە بیشارێتەوە!
- سەرەژن و ئافرەتی هەڵکەوتە، جگە لەوەی دەبنە چرای ماڵەوەیان، لە ناو خەڵکیشدا دیار و بەرچاون؛ ڕەنگە هەموو ئافرەتێ نموونە و بێوێنە نەبێ بەڵام، خۆ دەتوانێ بە ڕەچاوکردنی ئەتەکێت، نوقستانیەکانی خۆی دابپۆشێت یان هەر هیچ نەبێ زۆر پێوەی دیاری نەدات.
- ئافرەتی تێگەیشتوو ئەو ئافرەتەیە کە دەزانێ لە چ کاتێکدا قسە بکا و، لە چ شوێنێکدا چی لەبەر بکات. بۆ نموونە جلوبەرگی ئاسایی یان وەرزشی بۆ دانیشتنێکی فەرمی نابێت و، جلوبەرگی فەرمی هی وەرزش و دانیشتنێکی خۆمانە نیە.
- ئافرەتی شایستە بێجگە لەوەی کە دەبێ ئاگای لە سەروسیمای هەبێ؛ دەبێ ئاگای لە دەموددانیشی بێ؛ زۆر عەیبە ژن دەموزاری بۆنی لێ بێ؛ ئەگەر دەمی بۆنی هەیە، با چارەسەری بکا.
- وا باشە ئافرەت هەمیشە بۆنێکی خۆش لە خۆی بدات؛ هەڵبەت نابێ بۆنەکەی ئەوەندە تیژ بێ، خەڵك سەرئێشەی پێ بگرن. باشتر وایە مرۆڤ بەر لە هەر کۆڕ و دیدارێك ئاوێك بە خۆیدا بکا و خۆی بشوات، با بۆنئارەقەی لێ نەیەت؛ ئەگەر فریای خۆشۆردن نەکەوت ئەوا هەر دەبێ عەتر و بۆنێك لە خۆی بدات.
- مکیاژ و خۆڕازندنەوە شتێکی باشە بەڵام لە قەدەر پێویست؛ زیادەکەی ناشیرینە؛ هەندێ ئافرەت ئەوەندە ئەساس و سووراوسپیاو لە خۆی دەماڵێ جوانیە سروشتیەکەی نامێنێت!
- بنێشتجوین لە کۆڕ و کۆبوونەواندا ناشیرینە؛ بە تایبەت ئەگەر بە مڵچەمڵچەوە بێ ئەوە هەر زۆر عەیبە.
- ئەگەر مرۆڤ شارەزای بابەتێك نیە یاخود بابەتەکە پەیوەندی بەوەوە نەبێ، وا باشترە قسەی لێ نەکا و خۆی تێ هەڵنەقورتێنێت؛ لەو کاتەدا گوێگرتن لە هەموو شتێك باشترە؛ ئەگەر خۆی پێ ڕانەگیرا و، حەزی کرد ئەویش قسەیەك بکا، دەتوانێ بە پرسیارێکی سادە

دەربارەی بابەتەکە، ڕووی دەمی بکاتە خەڵکەکە و، خۆی لە قسەوباسەکە بئاڵێنێت. ئەگەر هەلیشی بۆ ڕەخسا و، کاتەکەی بە گونجاو زانی، دەکرێ پەند و ئامۆژگاری یان قسەیەکی خۆش و بیرەوەریەك بگێڕێتەوە.

- زۆرگوتن و قسەی زیادەکردن، بەرانبەر وەڕز و بیزار دەکا.
- باش نیە مرۆڤ مەدحەی خۆی بکا.
- ئەگەر ئافرەت لە کۆڕ و دانیشتنێکدا کەوتە بەر ڕەخنەو تەعلیق و قسەی ناشیرین، وا باشترە ددان بە خۆیدا بگرێ و هەڵنەچێت؛ بەڵام ئەگەر هەر خۆی پێ ڕانەگیرا، دەتوانێ بە بێدەنگێ هەڵبستێ و جێگاکەی بگۆڕێت.
- ئەگەرهاتو کەسێك لە کۆڕێکدا زمانی تێك ئالا یان پێی لەبەر چوو، یان هەڵەیەکی کرد، نابێ ئەوانی تر گاڵتەی پێ بکەن.
- ئەگەرهاتو لە کۆڕ و دانیشتنێکدا، بە هەڵە دڵی کەسانێکت ڕەنجاند، وا باشترە هەر لەوێ داوای لێبوردنیان لێ بکەیت و، دڵیان چاك بکەیتەوە.
- ئەگەر چوویتە میوانیەك و، لەوێ بە نائەنقەست شتێکت شکاند، جوان نیە پارە دەربهێنیت و پێیانی بدەیت؛ باشترین شت ئەوەیە داوای لێبوردنێك بکەیت و، دوایی دەتوانییان ئەو شتەیان بۆ بکڕیتەوە یان بە قەدەر نرخەکەی دیاریەکیان بۆ بنرێت.
- ئەگەر میوانێك بە نائەنقەست شتێکی شکاند، نابێ خاوەنماڵ بەسەر خۆیدا بهێنێت و، بیکاتە هەڵلا؛ ئەگەر چەندیش پێی ناخۆش بێت، وا جوانترە هیچ نەڵێت.
- ئافرەتی ڕەوشەنبیر و خانەدان، لە مەجلیساندا زۆر باسی جوانی و کرێتی ناکات؛ بە تایبەت ئەگەر میوانێك نوقستانی و عەیبێکی پێوە بوو، نابێ دەست بخاتە سەر ئەو نوقستانیە؛ بۆ نموونە کە قەڵەوێك لەوێ دانیشتبوو، باسکردنی بابەتی قەڵەوی کارێکی باش نیە.
- دایك دایمە حەزی لێیە بە شانوباڵی ڕۆڵەکەیدا هەڵبدات؛ بە تایبەت ئەگەر منداڵێکی زیرەك و گوێڕایەڵ و، دەرسخوێنی هەبێت بەڵام، مەدحەی لەڕادەبەدریش باش نیە و، ڕەنگە خەڵك پێی وەڕز ببن.
- ئەناتۆل فرانس دەڵێت: "ئافرەت، پەروەردەکەری هەرە گەورەی پیاوە؛ پیاو فێری خوو و ڕەوشتی چاك و بەرز و، ڕەحم و بەزەیی و، تەنانەت بەرگەگرتن و متمانەبەخۆبوون دەکات."

ئەتەكێتی كات و گرینگیدان بە كات



ڕەنگە یەكێك لە تایبەتمەندیە هەرە گرنگەكانی دنیای هاوچەرخ و سەردەمی تازە، بایەخدان بە كات بێت؛ لە سەردەمێكدا دەژین هەموو بوارێكی ژیان بە كاتەوە بەندە؛ جاران كابرا زەویەكەی دەكێلا و، پاڵی لێ دەدایەوە هەتا بارانی لێ بباریَ و شین ببێت؛ حەفت شەو حەفت ڕۆژ شاییان دەكرد؛ لەبیرمە تا چەند ساڵ لەمەوبەریش خەڵك یەك حەفتەی ڕێك پرسەیان دەگێڕا؛ ڕەنگە ئەو سەردەمە وای خواستبێت بەڵام، ژیانی ئێستا ئەو هەموو كاتبەفیڕۆدانە هەڵناگرێت و، ئەوەشی بایەخی كات نەزانێت و ڕەچاوی نەكا، زیان دەكات.

جۆرج واشینگتۆن (George Washington)، لە دامەزرێنەرانی ئەمەریكا و یەكەم سەركۆماری ئەو وڵاتە، زۆر گرینیگیی بە كات داوە و قەت چاوەڕوانی كەسیشی نەكردووە؛ هەموو ڕۆژێ، ڕێك سەعات چواری ئێوارە شیوی خواردووە؛ ئەگەر میوانێكی تایبەتیشی هەبوایە، بۆ خوانی ئێوارە بانگهێشتی دەكرد؛ بەڵام كە دەبووە سەعات چوار، چەندیش میوانەكەی گەورە با، هیچ لەسەری ڕانەدەوەستا و، بە چێشتلێنەرەكەی دەگوت خواردنەكە دابنێن؛ ئەگەر میوانەكەی وەدرەنگ كەوتبا، زۆر پێی ناڕەحەت و دڵگران دەبوو. بە خزمەتكارەكەی خۆی گوتبووی تۆ هەقت لە میوان نەبێ، كە سەعات بوو بە چوار، سفرە ڕاخە و خواردن بێنە؛ ئەگەر میوان خاتری خۆی بزانێت و بزانێ كات چەندە گرینگە، لە كاتی خۆیدا دەگات؛ ئەو بایەخدان بە كاتە، لە كۆمەڵگای جارانی ئەمەریكادا باو بووە و بووەتە بناغەیەكی كولتووری ئێستایشیان.

لە كۆمەڵگای خۆماندا ئەگەرچی كاروبارێكی وایشمان نیە، كەچی دایمە درەنگ دەكەین و، بۆ بەدرەنگداكەوتنەكەمان هەزار پاساو دەهێنینەوە. جا بۆیە با هەوڵ بدەین وردەوردە خۆمان

فێری سەروەختی و ڕەچاوکردنی کات بکەین. لەم کتێبەدا ناپڕژێمە سەر هۆکارەکانی بێبەڵێنی و بەدرەنگداخستنی کاروبار؛ بەڵام لە ڕووی کۆمەڵایەتیەوە هەندێکی لێ باس دەکەین.

- لە کۆنەوە دەڵێن بێبەڵێن متمانەی پێ ناکرێت؛ واتە قەت بڕوا بەو کەسانە مەکە دایمە درەنگ دەگەنە جێ.
- سەروەختی و پابەندی بە کاتەوە، بناغەیەکی هەرە گرنگی ئەتەکێتی کۆمەڵایەتیە؛ ئەوانەی سەروەخت نین، بەرانبەرەکەی خۆیان دڵسارد دەکەنەوە و سەریان لێ تێك دەدەن.
- زۆربەی خەڵك بە ڕێکوپێکی مەزەندەی کاتیان پێ ناکرێت؛ واتە نازانن هەر کارێك و چەندە کاتی پێویستە و دەبێ چ ماوە کاتی بۆ تەرخان بکەن؛ هەر بۆیەشە سەروەخت ئیشەکەیان پێ تەواو ناکرێت یان لە وەختی خۆیدا ناگەنە ژوانگە.
- هۆکاری بەدرەنگداکەوتن زۆرە؛ هەندێکی بە هۆی نەخۆشیەوەیە هەندێکیشی لەبەر ئەوەیە کەسەکە سست و لاوازە کاتوساتی پێ ڕێك ناخرێت.
- توێژەران دەڵێن بۆ سەروەختی دوو ڕێگا هەیە؛ یەکەم هەر کەسە و سەیری توانا و تاقەتی خۆی بکا و بەو گوێرەیە بەڵێن و بڕیار بدا؛ دووەمینیش ئەوەیە هەر کارێکی پێ دەسپێرن بیکاتە چەند بەشێکی بچووکترەوە و بەشبەش و قۆناغبەقۆناغ کارەکە جێبەجێ بکات.
- ڕەچاونەکردنی کات، عادەتێکە بە زەحمەت لەکۆڵ دەبێتەوە. لە زۆر شوێنی فەرمیدا، درەنگهاتن و بەپاشخستنی کاروبار، سزایشی بۆ دیاری کراوە بەڵام بەو حاڵەشەوە ئەوەی خووی پێوە گرتبێ هەر درەنگ دەکەون.
- تایبەتمەندیەکی هەرە گرنگی کەسە سەرکەوتووەکانی دنیا، ئەوەیە ئاگایان لە کات هەیە و، گرنگیەکی تەواوی پێ دەدەن. هەرکەسێك توانیی کات کۆنترۆڵ بکات، ژیانیشی بەسوودتر دەبێت. کە ئاگای لە کات بێ، بەوەخت دەگاتە سەر ئیشوکاری خۆی و، دەزانێ چۆن بۆ ماڵومنداڵی خۆی و دۆست و برادەرەکانیشی کات تەرخان بکات.
- کە لێی ڕاهاتی بەبەرنامەوە بژییت، ژیانیشت ئاسوودەتر دەبێت.

- لەسەروەختبوون و، بایەخدان بە کات، ڕێزگرتنە لە کەسی بەرانبەر.
- ئەو کەسانەی لە کاتی خۆیدا ناچنە سەر دیدار و خەڵك لە چاوەڕوانیدا دادەنێن، هەم متمانە دەدۆڕێنن هەم خەڵکیش لێیان عاجز دەبێ.
- ئەوەی ڕەچاوی کات بکا، ڕێزی خۆی گرتووە.
- کاتەکانی خۆت بنووسەرەوە؛ ئیتر لە دەفتەرێکدا بووبێ یان لە مۆبایل فەرقی نیە، گرنگ ئەوەیە ئاگات لە کات و، لە ژوان و کاتی دیدارەکانی خۆت هەبێت.
- قەت لەبەر خاتری ئیشی خۆت، دیداری کەسێکی تر بە درەنگدا مەخەرەوە؛ ئەگینا کاریگەری لەسەر کەسایەتیت دادەنێت و، بەرانبەر وا دەزانێت ئیشی خۆتت لە دیدارەکەی وی، بە لاوە گرنگتر بووە.
- هەتا پێت دەکرێ هەوڵ بدە ئیشی خۆت زوو خەلاس بکەیت.
- بۆ ئەوەی لە کاتی خۆیدا بگەیت، هەمیشە ڕەچاوی ڕێگاوبان و ڕێبەندان و ترافیك بکە.
- ئەگەر بۆماڵەوە داوەت کراوی، ئاساییە هەندێکیش درەنگ بچیت، بەڵام نابێ لە دیدارە فەرمیەکاندا درەنگ بکەویت چونکە دەبێتە هۆی بێڕێزی و عاجزی.
- ئەگەر لەکاتی خۆیدا نەگەیشتیتە دیدار، مەڵێ ئیشێکم بۆ هاتە پێشەوە بۆیە درەنگ هاتم؛ ئەوە عوزری خراپتر لە قەباحەتە؛ پاساوێکی وا بهێنەوە با دڵی بەرانبەر ئەوەندەی دی عاجز نەبێت؛ بۆ نموونە بڵێ ڕێگا گیرابوو، هەندێك نەساغ بووم، شتێکی لەو بابەتانە.
- هەوڵ بدە هەر لە منداڵیەوە منداڵەکانت فێری بایەخ و ئەتەکێتی کات بکەیت.
- هەرکەسێك بە بەرنامە و بە دیسیپلین بێ، دیارە ئەتەکێت و یاساوڕێسایش بە لایەوە گرنگە.
- کە مرۆڤ باوەڕی بە خۆی هەبێ و ڕێزی خەڵکیشی بە لاوە گرینگ بێ، دەبێتە کەسێکی بەتەکووز و بەدیسیپلین.
- کات سێ شتی گرنگ لە کەسایەتیی مرۆڤ دەردەخات: متمانە و بڕوابەخۆبوون، ڕێزگرتن و، دیسیپلین؛ ئەو سێیەش دەبێتە هەوێنی سەرکەوتنی کەسەکە و، خەڵکیش ڕێزی زیاتری لێ دەنێن.

شێوازی هەڵسوکەوت لە شوێنە گشتیەکاندا

شێوازی ڕێگەڕۆیشتنی مرۆڤ لە شوێنە گشتیەکاندا، نیشانەی ڕەوشت و ڕەفتاریەتی؛ هەندێ کەس زۆر خێرا بەڕێگەدا دەڕۆن و ئاگایان لە دەوروبەری خۆیان نیە و هەر چۆنێك بێ ڕێگەی خۆیان دەکەنەوە.

ـ لە ڕۆیشتندا، نابێ بەردەوام بەملاوئەولادا بڕۆیت، ئەو جۆرە ڕۆیشتنە پەسند نیە، بەڵکو لەسەرخۆ و ڕێك بڕۆ و خۆت کوور مەکەرەوە.

ـ لە ڕۆیشتندا دەستت زۆر ڕامەوەشێنە و لە ڕێکی جەستەت ڕایانگرە.

ـ هەمیشە بە پیادەڕێەکەدا بڕۆ.

ـ لە ڕۆیشتندا هەمیشە ئاگات لە دەستت بێ و مەیکە بە گیرفانتدا.

ـ وەختێك بە ڕێگە و شوێنەگشتیەکاندا ڕادەبری، گرانوسەنگین و لەسەرخۆ بڕۆ.

ـ لەگەڵ دەوروبەر و ڕێبواراندا بەئەدەب بە.

ـ بە دەم پیاسەوە، هیچ مەخۆ.

ـ کاتی ڕۆیشتن، ئەگەر یەکێکت شڵەژاند، دەسبەجێ داوای لێبوردنی لێ بکە.

ـ لە ڕۆیشتندا ئاوڕ مەدەوە و سەیری ڕێبواران مەکە.

ـ لە سەفەرەکانی دەرەوەی وڵاتدا، لەبیرتان نەچێ لەسەر بنەمای هەڵسوکەوتی ئێوە کولتووری وڵاتەکەتان هەڵدەسەنگێنن.

ـ کە پیاوێك و ژنێك بە ڕێگەیەکدا دەڕۆن، دەبێ پیاوەکە لە شانی چەپی ژنەکەوە بڕوات، بەڵام ئەگەر شوێنەکە مەترسیدار بێ یان ژنەکە تووشی ناڕەحەتی بێت، پیاوەکە دەبێ لە شانی ڕاستیەوە بێت.

ـ وەختێك بە پیادەڕێیەکدا دەڕۆن، لە لای ڕاستەوە بڕۆن.

ـ کە لەگەڵ دۆست و هاوڕێیاندا بە شوێنێکی گشتیدا دەڕۆن، ناوڕێگەکە مەگرن.

ـ کاتی تێپەڕین بە شەقام و ڕێگاوبانی گشتیدا کە تووشی دۆستێك دەبن، ناوەڕێگەکە مەگرن؛ ڕێگەگرتن بۆ سڵاو و هەواڵپرسین خۆش نیە.

ـ بێئەدەبیە بە نێوان دوو ژندا بڕۆیت، بەلای چەپدا یان دوو هەنگاوتر لە دوایانەوە بڕۆ.

ـ تێپەڕین بە نێوان ژن و مێردا بێنەزاکەتیە.

ـ جوان نیە بە نێو کۆمەڵێك خەڵکدا تێپەڕیت، ئەگەر پێویست بوو ئیزن وەرگرە.

ـ لە کاتی پەڕینەوە لە ڕەوگە و ڕێگەکاندا، نابێ لە بەردەم جامخانەکان ڕاوەستی و لەوێدا سەیری خۆت بکەی و خۆت ڕێك بخەیتەوە.

ـ بۆ پەڕینەوە لە شەقام لە سەر هێڵەکەوە نە زۆر هێور و نە بەخێراییش بەڵکو لەسەرخۆ بپەڕنەوە و پێویستە بۆ پەڕینەوە ئاگاتان لە چرای کەسك بێ.

ـ وەختێك لە شوێنە گشتیەکاندایت ـ ناو پاس، میترۆ، شەمەندەفەر، پارك، هۆڵی فڕۆکەخانە ـ کەلوپەلی خۆت لەسەر کورسیەکەی تەنیشتت دامەنێ، با خەڵکی دیکەیش بتوانن بۆ خۆیان دابنیشن.

ـ جوان نیە قاچت بخەیتە سەر کورسیەکەی بەرانبەرت.

ـ پەنجەرەی شەمەندەفەر و پاس و... لەخۆوە مەکەوە و پێوەی مەدە ئەگەر پێویست نیە.

ـ لە وڵاتانی دەرەوە، ڕێز لە یاسا و ڕێساکانیان بگرن و هەوڵ بدەن ڕەچاویان بکەن.

ـ ئەوەی ئاگای لە یاسا و ڕێسای ئەو وڵاتەی لێی گیرساوەتەوە نیە، نابێتە پاساوی یاسابەزاندن و، لێی قەبووڵ ناکەن.

ـ بەر لەوەی بچیتە وڵاتێك، زانیاری لەسەر یاسا و کولتووری ئەو وڵاتە کۆ بکەرەوە.

ـ کە بە سەفەر دەچیتە دەرەوەی وڵات، ئاگات لە بابەتی قەدەغەکراو هەبێ؛ بۆ نموونە کە لە شوێنێکدا نووسراوە 'وێنەگرتن قەدەغەیە'، خۆت تووش نەکەیت؛ بەبێ ڕوخسەتیش فیلم لە کەس مەگرە.

ـ لە شۆفێریدا، ڕێساکانی هاتوچۆ و لێخوڕین ڕەچاو بکە و سەر لە شۆفێرەکانی دیکە و ڕێبواران مەشێوێنە.

ـ لەبەر دەرگای ماڵی خەڵك و پارکینگەکانیاندا، ترۆمبێل ڕامەوەستێنە.

ـ لە بەر پردێکدا کە خەڵکی پێدا دەپەڕنەوە، ترۆمبێل ڕامەگرە.

ـ ڕۆژی باران، شەقام تەڕ و قوڕاویە، لەسەرخۆ لێخوڕە و ئاگات لە ڕێبواران بێ.

ـ ڕێز لە یاسا بگرە، ئەگەر خەڵك یاسا سەرەتاییەکان ڕەچاو بکەن، ژیان بۆ هەمووان ئاسان و خۆش دەبێ.

ـ بۆ پەڕینەوە لە شەقام، یارمەتیی منداڵ و پیر و پەککەوتە و کەمئەندام بدە.

ـ لە کاتی پەڕینەوەدا لە شەقام، ئەگەر منداڵت لەگەڵە، دەستی بەر مەدە.

ـ ئەگەر کەلوپەلی گەورەت بەدەستەوەیە، لە ڕێگە گشتیەکاندا ئاگات لێ بێ خەڵك ئەزیەت نەدەی.

ـ چەتر یان گۆچان دەبێ جۆرێك هەڵگری، کە بەرخەڵکی دیکە نەکەوێ و خەڵك ئەزیەت نەدەن.

ـ کاتی خوێندنەوەی ڕۆژنامە و گۆڤار و ئەو شتانە لە کەرەستەی هاتوچۆی گشتیدا نابێ جۆرێك لێکیان بکەیتەوە پێش چاوی خەڵك بگرن.

ـ ئەوانەی لە پاس یان میترۆدا بە پێوەن، ئاگادار بن پاڵ بە خەڵکەوە نەدەن.

ـ بۆ سواربوون، میوان دەبێ لە پێشدا سوار بێ.

ـ لە ترۆمبێلدا میوان لە شانی ڕاستی خانەخوێوە دادەنیشێ.

ـ بۆ سەرکەوتن و دابەزین لە شوێنی تەرخانکراو (جگە لە شەقام)، میوان بە دەرگای ڕاستی ترۆمبێلەکەدا سوار دەبێ و خانەخوێ بە دەرگای چەپدا.

ـ لە کاتی دابەزیندا هەمیشە دەرگای ترۆمبێلەکە داخەن و داخستنەکەی مەخەنە ئەستۆی شۆفێر.

ـ لە بابەتی کەمئەندامەکاندا، دەبێ جۆرێك یارمەتییان بدەن یان سەیریان بکەن، هەست بە کەمایەسی نەکەن؛ وەك بڵێی هیچ جیاوازیەکیان لەگەڵ خەڵکی دیکەدا نەبێ؛ پێیان ناخۆشە لێیان ورد ببیتەوە یان بە چاوی بەزەییەوە سەیریان بکەیت.

ـ ئەگەر لە ڕێگە گشتیەکاندا تووشی خانمێکی ناسیار بوویت، کورت و پوخت سڵاوی لێ بکە و لێی بپرسە.

ـ لە ڕێگە و شوێنە گشتیەکان هەرگیز نابێ بە دەنگی بەرز ناوی خانمێك بێنی.

ـ لە سەفەردا بۆ هەڵگرتنی کەلوپەل، کەڵك لە جانتای سەفەر وەربگرە نەك لە کیسەی نایلۆن.

ـ لە شوێنە گشتیەکاندا، هاتوهاوار و قسەکردن بە دەنگی بەرز و هەراکردن و قاقاکێشان یان هەر کارێکی سەرنجی خەڵك ڕابکێشێ، دوورە لە ئەدەب و نەزاکەت.

ـ تفکردنەوە و ئەو شتانە، لە شوێنی گشتی و لە سەرەڕێگەدا ناشیرینە.

ـ بە فیکە و هۆڕن، بانگی کەس مەکەن، ئەوە کارێکی ناشیرینە.

ـ وەختێك چاکەیەکت لەگەڵ دەکرێ، ئەمەکدار بە.

ـ هەمیشە چەند خولەکێك پێش کاتی دیاریکراو، ئامادە بە.

ـ کاتێك قەراری چاوپێکەوتن دادەنێن، هەوڵ بدەن بە وردی شوێنی دیمانەکە لە دەفتەرێکدا بنووسنەوە.

ـ هەرگیز بەڵێنشکێن مەبن، ڕێز لە کات بگرن.

ـ کە لە ترۆمبێل دێنە خوارەوە، هەمیشە لە دەرگای لای پیادەڕێیەوە دابەزن.

ـ ئەگەر ئاشنایەك سواری ترۆمبێلەکەی خۆی کردن، لە پێشەوە دانیشن و ئەگەر پێشەوە گیرابوو، بچنە کورسیەکەی دواوە و شوێنێکیش بۆ دابەزین دەسنیشان بکەن، کە برادەرە شۆفێرەکەتان تووشی چەرمەسەری نەکات.

ـ پێش ئەوەی شتێك بکڕن، هەمیشە لە نرخەکەی بپرسن، ئینجا بیکڕن.

ـ جوان نیە لە بەرچاوی خەڵك بنێشت بجوی.

ئەتەکێتی لێخوڕین

پەندێکی جوان هەیە دەڵێ **مرۆڤ نابێ لە هیچ مافێکی خۆی خۆش ببێت، بێجگە لە مافی سایەقی نەبێت!** چونکە لە کاتی لێخوڕیندا ئەگەر شۆفێر لەسەر هەقی خۆی زۆر مکوڕ بێ، لەوانەیە کارەساتێکی لێ بکەوێتەوە؛ هەندێ جار مافۆ خۆتە بچیت بەڵام لەبەر پاراستنی خۆت و بەرانبەریش، باشترە لێ بگەڕێیت بەرانبەرەکەت بڕوات.

وەکو دەڵێن درەنگ گەیشتن باشترە لەوەی هەرگیز نەگەیتە جێ؛ کورد گوتەنی: دوور بڕۆ، سەلامەت وەرەوە.

- هەمیشە با ئیجازە و سەنەویەکەتت پێ بێت.
- ڕێزی پۆلیسی هاتوچۆ بگرە.
- ئەگەر خاوەنئۆتۆمۆبیل، خۆی سەیارە ناژوا و، شوفێری هەیە، لای ڕاستی پشتەوە دادەنیشێت؛ ئەگەر میوانیکێشی لەگەڵدا بوو، جێگاکەی خۆی دەداتە میوانەکە و خۆی بە لای چەپی میوانەکەوە دادەنیشێت؛ ئەگەر دوو سێ میوانی هەبوو، بە خۆی دەچێتە پێشەوە بە لای دەستی شوفێرەکەیەوە دادەنیشێت و، میوانەکان لە دواوە دادەنیشێنێت.
- ئەگەرهاتو ژن و پیاوێك سواری ئوتومبێلی هاوڕێیەکیان بوون، پیاوەکە لە تەنیشت شۆفێرەکەوە دادەنیشێت و ئافرەتەکە دەچێتە کورسیەکەی دواوە.
- ئەگەر خاوەنئۆتۆمۆبیل، خۆی سەیارەکەی دەهاژوا و، دایك و ژنەکەشی لەگەڵدایە، دایکی لە پێشەوە دادەنیشێت و، ژنەکەی لە پشتەوە.
- ئەگەر خاوەنئۆتۆمۆبیل، خۆی سەیارەکەی دەهاژوا و، دوو هاوڕێیشی لەگەڵدایە، ئەوەیان وا بەتەمەنترە لە پێشەوە دادەنیشێت و، ئەوی دیکەیان دەچێتە دواوە.
- ئەگەر ژن سەیارەکە لێ دەخورێ و، ژن و پیاوێکی دیکەیشی لەگەڵدایە، ژنەکە لە پێشەوە دادەنیشێت و، پیاوەکە دەچیتە پشتەوە.
- لە کاتی سواربووندا، ئەوەی شەبقەی لەسەردایە، دەبێ دایکەنێت و، ئینجا سوار ببێت.
- کردنەوە و قەپاتکردنی جامی سەیارە، بەبێ پرسی ئەوانی دی، ناخۆشە.
- هەتا بکرێ هۆڕن لێ نەدرێت باشە؛ هۆڕنلێدان زۆر ناشیرینە و خەڵك ئیزعاج دەکەن؛

- که ئافرەت سواری ئۆتۆمۆبیل دەبێ، وا باشە پیاو دەرگاکەی بۆ بکاتەوە و، چاوەڕێ بکا هەتا دادەنیشێت ئینجا دەرگا پێوە بداتەوە؛ بۆ دابەزینیش هەروایە.
- قایشی سەلامەتی ببەستە؛ با ژیانت پارێزراو بێ؛



- لە کاتی دانیشتن لە سەیارەدا، نابێ لنگت بەڵاو بکەیتەوە و، ئەملاوئەولای خۆت بێزار بکەیت و، جێگاکەیان لێ تەنگ بکەیت.
- ئەگەر ئۆتۆمۆبیلی هاوڕێیەکت بە ئامانەت بردووە، دەبێ وەك هی خۆی بێ ئاگای لە سەیارەی برادەرەکەی بێ؛ لە کاتی گەڕاندنەوەیشیدا دەبێ بە باکی پڕ بەنزینەوە بیباتەوە؛ ئەگەر شوفێری برادەرەکەشی لەگەڵ خۆیدا بردووە، وەکو دەستخۆشانە، برە پارەیەکی پێ بدات.
- فڕێدانی پاشماوە و ئەشیا لە سەیارەوە هەم مەترسیدارە، هەم ژینگەکە پیس دەکا، هەمیش دیاردەیەکی زۆر ناشیرینە؛
- مەهێڵە منداڵ، سەر و دەست و لەشی لە جامەوە بباتە دەرەوە؛
- ئەگەر لەسەرەخۆت لێدەخوڕی، ڕێگای ئەو سەیارانە مەگرە خێرا دەڕۆن؛
- با هەمیشە ئامێری ئاگرکوژێنەوە و گڵۆپی مروور لە سەیارەکەتدا هەبێ؛
- بە سەرخۆشیەوە لێمەخوڕە؛



- هەمیشە ڕەچاوی یاسای هاتوچۆ بکە و ئاگات لە تابلۆی ڕێنمایی بێ؛ هەموو بۆ پاراستنی خۆت و خەڵکی دیە.
- کە لە ترافیکلایەت ڕاوەستاوی، پەلە مەکە لە سەوزبوونی گڵۆپ؛ نەکا لایەنی دیکەیش وەك تۆ پەلەی بێ و خوانەکردان شتێك بقەومێت؛ لێ گەڕێ با کاتی خۆی بێت ئینجا بەڕێ بکەرەوە.



- گڵۆپی سەیارەت دایەم فەحس کە، بۆ ئەوەی دڵنیا بی بە شەواندا ئیش دەکا و، کێشەت بۆ نانێتەوە.
- هەمیشە تایە و ستاپی سەیارەکەت فەحس بکە.
- چەندیش بەپەلە بیت، نابێت بەسەر ڕەسیفی جادە بکەویت و، بە پیادەڕێەکەدا بچیت.
- منداڵ لە پێشەوە دامەنیشێنن؛ لە پشتەوە لە ناو بێشکەی تایبەت بە خۆیاندا دایانبنێن و بە دەسرازە بیانبەستنەوە.
- لە کاتی لێخوڕیندا چا و قاوەی گەرم مەخۆرەوە؛ نەکا پێتدا برژێت و ئاگات لە سوکانەکە نەمێنێت.
- کە نیازت هەیە خێرا بڕۆی، بە لای ڕاستەوە وەپێش سەیارەکانی دیکە مەکەوە؛ هەر لە لای چەپەوە پێشیان بدەرەوە.
- لە کاتی نەورۆزان و جێژناندا، ڕێبەندان دەبێ؛ چەندیش وەپێش خەڵك بکەویت و قەدبڕ بڕۆی، فەرقێکی وا ناکا، جا بۆیە با پشووت درێژ بێت و، هەر لە ڕاست خۆتەوە لێبخوڕە و، ئەملاوئەولا مەکە.
- لە شایی و سەیراندا لێ مەگەڕێن منداڵ سەیارەوە سەر و دەست و شانی بباتە دەرەوە؛ زۆر مەترسیدارە.

- لە کاتی لێخوڕیندا ئەگەر تووشی سەیارەی برادەر و ناسیارێك بووی، پێویست ناکا بۆ سڵاو و چاکوچۆنی، شان بە شانی سەیارەکەی بڕۆیت و، ناوەڕێگەکە بگرن!
- شۆستە و پیادەڕێ، جێگای ڕاگرتنی سەیارە نیە.
- لە کاتی بەفر و باراندا ڕەچاوی خەڵکی پیادە و ڕێبوار بکە، ئەوەندە خێرا بە لایاندا مەڕۆ تەڕیان بکەیت.
- لە کاتی لێخوڕیندا بە مۆبایل قسە مەکە؛ ئەگەریش پێویستە هەر وەڵام بدەیتەوە، بە بلوتوس و هەندزفری قسەی خۆت بکە با دەستت نەگیرێت.
- جادە مڵکی کەس نیە و شوێنێکی گشتیە؛ بەڵام کە نەخۆشکێش هات، ئیتر پرسی مەرگ و ژینە و، دەبێ زوو ڕێگەی بۆ چۆڵ کەین نەخۆشەکەی بگەیێنێتە نەخۆشخانە.
- کە گوێتان لە دەنگی سەیارەی ئاگرکوژێنەوە و پۆلیسی هاتوچۆ دەبێت، خێرا ڕێگەیان بۆ چۆڵ بکەن با فریای کارەکەیان بکەون.



- ئەگەر لە کاتی لێخوڕیندا تەنگاو بووی، نابێ هەر لە قەراغ جادەکەوە میز بکەیت! تۆزێك لە ڕێگاکە دوور بکەوەرەوە و، لە چۆڵەوانێکدا سەرئاوی خۆت بکە؛ بە تایبەت میزکردن بە دەرودیواری ناو شاردا هەر کفرە؛ لە کوردستاندا هەر کووچە و کۆڵانێکی بگری مزگەوت و ئاوەدانیەکی لێ هەیە بچی دەستێك بە ئاو بگەیێنیت.
- سەیارە گەمەی منداڵان نیە، نابێ بە دەست هەرزەکارەوە بدرێت؛ هەندێ باوك و دایك لە خۆشەویستیدا لێ دەگەڕێن منداڵەکەیان سەیارە لێ بخورێت؛ ئەو کارە هەتا بڵێی کارێکی هەڵە و مەترسیداریشە.

ئەتەکێتی گەشتکردن بە فڕۆکە



مسافری فڕۆکە، دەبێ لە کاتی خۆیدا بچێتە فڕۆکەخانە، هەتا بە ئیسراحەت جانتا و بارەکەی بۆ بکێشن و، بلیت و ڤیزە و پەساپۆرتەکەی بۆ سەرنج بکەن؛ بە خۆی دەبێ دوو سەعات بەر لە فڕین، لەوێ حازر بی، هەتا بە ئیسراحەتی خۆی بە هەموو کارەکانیدا ڕابگا؛ بەبێ پەلەپەل و لە کاتی خۆیدا پاسپۆرت و جانتا و شتی خۆی تەسلیم کردبێ و وەری گرتبێتەوە. ئەگینا دوور نیە گەشتەکەی لەکیس بچێت.

- گەشتیار دەبێ بە گوێرەی بابەتی گەشتەکە، خۆی ڕێك بخات و جانتا و کەلوپەلی پێویست لەگەڵ خۆتدا ببات؛ گەشتەکە بۆ کارە یان بۆ سەیران؟ یان بۆ سەردانی خزمان، یان بۆ چارەسەر و دەرمان؟ بۆ وڵاتێکی گەرم دەچی یاخود وەرزی سەرمایە؟
- ئەگەر گەشتەکە دووروودرێژە و زۆر دەخایەنێ، جانتای گەورەی دەوێ، ئەگەر زوو دەگەڕێیتەوە جانتایەکی بچووکی هەڵبگرە هەتا لەگەڵ خۆتدا بیبەیتە ناو فڕۆکەکەوە.
- پێش سواربوون، پارە بگۆڕەوە با پارەی ئەو لایشت پێ بێت و لەوێ تووش نەبێت.
- بە گوێرەی بابەتی گەشتەکەت و، کەشوهەوای وڵاتی مەبەست، جل لەگەڵ خۆیدا؛ ئەگەر حەز لێیە بە جلێکی ئیسراحەتەوە گەشتەکەی بکا، دەتوانێ قاتەکەی لە کیسی

تایبەتی خۆیدا دابنێ و، لەگەڵ دەستیدا بیباتە سەرەوە بۆ ناو فڕۆکەکە، با لۆچ نەبێت و کەنگێ ویستی لەبەری کات.

- ئەگەر کریم و شامپۆ و هەر پاکەمەنیەکی دیکەی پێیە، با هیچکامێکیان لە ١٠٠ میلیلیتر زیاتر نەبێ و، بیشیخاتە ناو جانتایەکی تایبەتەوە، ئەگینا لێ ناگەڕێن لەگەڵ دەستیدا ببیەتە ناو فڕۆکەکەوە.
- ڕێوشوێنی هەموو فڕۆکەخانەکانی دنیا وەکو یەکە؛ داوای پاسپۆرتت لێ دەکەن؛ جانتاکەت دەپشکنن؛ چاکەتت پێ دادەکەنن؛ گیرفانت پێ بەتاڵ دەکەن؛ سەعات و قەڵەم و قایش و لەپتۆپ و هەموو شتێکی کانزاییت پێ دادەنێن و سەیری دەکەن و ئینجا پێتی دەدەنەوە؛ ئەو کارانە هەمووی بۆ پاراستنی ئاسایشی خەڵکە، جا بۆیە هیچ پێی وەڕز مەبە و لێ گەڕێ ئاسایشەوانەکان کاری خۆیان بکەن و، بۆڵەبۆڵیان لەگەڵدا مەکە.
- ئەگەر بە خاوخێزانەوە دەچنە سەفەر، کاروباری زیاتری دەوێ؛ منداڵ لە فڕۆکەدا زوو وەڕز دەبێ، دەبێ گەمەی پێویستی بۆ ببەیت هەتا بیخافڵێنیت.
- ئەگەر منداڵەکەت دەستی بە گریان کرد، دنیات لێ ئاخر نەبێ و شەرمیشی پێ ناوێ؛ بزانە دەردی چیە و ژیری بکەرەوە.
- ناو فڕۆکەخانە چاوەڕوانی و ڕێکردنی زۆرە، جا بۆیە ئەگەر منداڵتان لەگەڵدایە عەرەبانەی بۆ ببەن با زۆر پێویست بە کۆش و باوەش نەکا.
- کە گەیشتیتە شوێنی کۆنترۆڵ یاخود چێك ئین (Check-in)، پاسپۆرت و بلیتەکەت بدەرە دەست سەرنجەوانەوە؛ کە کارتی سواربوونت پێ درا (Card Boarding)، بیخوێنەرەوە نەکا کات و شوێنی گەشتەکەت هەڵەی تێکەوتبێت؛ بزانە مۆری دەرچوون یاخود ژوورکەوتنیان بۆت لێ داوە یان لەبیریان چووە؟ ئەگەر مۆرەکەی لێ نەدرابێ دوایی تووشی کێشە دەبیت؛ ئینجایش سەیر کە با ژمارەکورسیەکەی خۆت بزانیتەوە و بیشزانیت لە کامە دەروازەوە دەبێ بچی بۆ سوواربوون.
- کە بە شوێنی کۆنترۆڵدا تێدەپەڕیت، چاویلکەی ڕەشت با لەچاو نەبێت؛ ڕێزی ئەو سنوورەوانەش بگەرە وا پاسپۆرتەکەت دەپشکنێ؛ لە کاتی پشکنینەکەشدا لەگەڵ دەروبەردا و بە مۆبایل قسە مەکە.
- فڕۆکەخانە ڕێوشوێنی تایبەت بە خۆی هەیە؛ هیچ پێویست بە سەرەبڕی و پەلەپەل ناکات.
- ئەگەر نیازی ئاوەدەست و شتت هەیە، هەروا جانتا و کەلوپەلی خۆت بەجێ مەهێڵە، ئاسایش کەلوپەلی بێخاوەن هەڵدەگرێتەوە و دوایی خۆت سەغڵەت دەبیت؛ کەواتە یان دەبێ لەگەڵ خۆتدا بیبەیت یان بە ئامانەت بدەیتە دەست کەسێکەوە.

- ئەگەر جانتای قورست پێ هەڵناگیرێ، شتومەکی زۆر لەگەڵ خۆتدا مەبە.
- ئەگەر لە سەفەردا دڵەڕاوکێ دەتگرێ، هەناسەی قووڵ هەڵکێشە و زووزوو ئاو بخۆرەوە؛ ئەگەر لەشت داهێزراوە، چا و قاوە هێزت دێنێتەوە بەر. با هەمیشە سووکەخواردنێکت پێ بێ یاخود دوو سێ دەنکە چوکلێت بخەرە گیرفانتەوە نەکا برسیەتی زۆرت بۆ بهێنێت.
- فڕۆکەخانە چاوەڕوانیی زۆرە، با کورتەچیرۆکێ گۆڤارێ یاخود کتێبێکی بەرباخەڵت پێ بێ، خۆتی پێوە بخافڵێنیت. باشتر ئەوەیە لەسەر دابونەریت و مێژووی ئەو وڵاتە بخوێنیتەوە وا نیازی ئەوێت هەیە.
- ناو فڕۆکەخانە تابلۆ و نیشانەی زۆری لێ هەڵواسراوە؛ ئەگەر بە تابلۆ شوێنێکت پێ نەدۆزرایەوە، ئینجا پرسیار لە خەڵك و کارمەندانی فڕۆکەخانەکە بکە.
- کە لە فڕۆکەخانەدا چاوەڕوانی گەیشتنی میوانێکی، یان چاوەڕێی سوار ببیت، زۆر سەرنجی خەڵك مەدە؛ خۆت بە کتێب و مۆبایلەوە خەریك بکە.
- بەرلەوەی سوار ببیت، ئاودەستی خۆت بکە، با لەناو فڕۆکەدا پێویستت پێ نەبێت؛ ئەگەریش چوویتە ئاودەستی ناو فڕۆکە، با زۆرت پێ نەچێ و، نەیکەیتە شوێنی جگەرەکێشان! پاش تارەتهەڵگرتنیش، ئاو بکە بە شوێنی خۆتدا.
- نزیکێ سوار بی، کارتی سواربوونەکەت بخەرە بەردەست با دوایی بە شوێنیدا نەگەڕێیت و سەغڵەت نەبی.
- ئەوانەی بلیتی بزنس‌کلاسیان بڕیوە، لە سەرکەوتن و دابەزینیشدا وەپێش دەخرێن و ئاسانکارییان بۆ دەکرێ؛ پێویست بە گلەیی و بۆڵەبۆڵ ناکا، هەقی خۆیانە، پارەی زیاتریان داوە.
- بەبێ پرس، کورسیەکەت مەگۆڕە.
- ئەگەر کەسێك داوای لێ کردیت شوێنەکەتی لەگەڵدا بگۆڕیتەوە ئەگەر پێت کرا بیگۆڕەوە؛ هەیە ژن و مێردن، یان باوك و منداڵ، یان ڕۆڵە و دایکن، پێیان خۆشە بە لای یەکەوە دابنیشن، قەی چ دەکا با شوێنەکەی خۆ بگۆڕیت و دڵیان خۆش بکەیت.
- مسافری باڵابەرز، وا باشە لە کورسیەکانی تەنیشت ڕێڕەوەکەوە دانەنیشێت؛ لای پەنجەرەوە دابنیشێت باشترە؛
- بە پشوودرێژی و بە هێمنیەوە گوێ لە ڕێنمایەکانی ناو فڕۆکە بگرە.
- چەن جوانە لە فڕۆکەخانە، ئاگامان لە پیر و پەککەوتە و دووگیان هەبێ و، ئەگەر پێویستی کرد بار و جانتایان بۆ هەڵبگرین.
- تا ڕێنماییەکانی فڕۆکەوان تەواو نەبووە، پێویست ناکا پەلەپەل هێدفۆن بنرێتە گوێچکە و، چاوپۆش لە چاو بدرێت و، دەمامك لە دەمولووت هەڵپێچرێت.

- بەر لە دانیشتن، کە جانتاکەت دەنێیتە سەرەوە، زوو کارەکەت تەواو بکە با ڕێگای خەڵك نەگریت؛
- ئەگەر پێویستت بە شتێك نیە، هەر لە جانتای خوارەوەدا باری بکەیت و نەیهێنیتە ناو تەیارەوە، با جێگای زۆر نەگرێ.



- ئەو ڕیزە کورسیەی هەردوو لای کورسیە، دانیشتنی خۆش نیە، جا بۆیە دەبێ ڕەچاوی ئیسراحەتی ئەو کەسانە بکەین وا لەو کورسیانەدا دادەنیشن و، بە شانداهێشتن کورسیەکەیان لێ تەنگتر نەکەین.
- ئەوەی بە لای پەنجەرەوە دانیشتووە، ئەگەر ویستی بچێتە ناو ڕێڕەوی فڕۆکەکەوە، دەبێ لای دەستەکانی بە تەواوەتی هەڵسنەوە سەر پێ هەتا بە ئیسراحەت تێبپەڕێت.
- کە هەڵدەستیتە سەرپێ، نابێت پشتی کورسیەکەی پێشەوەت بگریت یان ڕایکێشیت.
- هەر مسافرێك و دەبێ قاچی لە بەرپێکەی خۆیدا دابنێت نەك بینێتە بەرپێی خەڵکی دی، یان پێی داکشێنێتە سەرەڕێگەی هاوچۆ.
- هەر مسافرێك و مێزێکی تایبەت بە خۆی هەیە؛ ئیتر پێویست ناکا شتی خۆی بنێتە سەر مێزی مسافری ئەمشان و ئەوشانی خۆی.
- وا باشە بەر لە سەفەر، ئاوێك بە خۆتدا بکەیت و سووکەبۆنێکی خۆش لە خۆت بدەیت؛ بۆنی ئارەقە و، عەتری تیژیش، خەڵك بێزار دەکا.
- ئەوانەی بۆنی پێیان ناخۆشە، نابێ پێڵاو داکەنن. با خەڵك بە بۆنی پێیان سەریان کاس نەبێت.
- ئەگەر گەشتەکە زۆر دوورودرێژە، ئاساییە پێڵاو لەپێ بکرێتەوە. جا بۆیە وا باشە بۆ سەفەر گۆرەویەکی تازەشۆراو لەپێ بکرێت.
- بۆن خۆشە، بەڵام نابێ ئەوەندە تیژ و گران بێ، مسافرەکانی دی سەرئێشەی پێ بگرن.

- دەنگەدەنگی قسەکردن و مۆبایل و ئەتاری ناخۆشە؛ خەڵکی پێ بێزار مەکەن، لەوانەیە ئەوەی تەنیشت ماندوو بێ و بیەوێ ئیسراحەت بکا.
- ئەگەر بۆ سەرگەرمی و کاتکوشتن، یاری و گەمەیەکی ئەلیکترۆنی دەکەی، دەبێ دەنگەکەی کپ یاخود زۆر کز بکەیتەوە با خەڵکی دی ئیزعاج نەبن.
- ئەگەر مسافرێك بۆ ئیسراحەت ویستی پاڵ بداتەوە و، پشتی کورسیەکەی دادایەوە، ئەوەی پشتەوە نابێ پێی ناخۆش بێ؛ چونکە هەر بۆ ئیسراحەت دانراوە.
- مەگەر زەروور بێ، ئەگینا کەم بێ و بچۆ.
- هەتا پێویست نەبوو، زەنگی داواکاری مەزەنگێنە.
- ئەگەر کەسێك خەریکی مۆبایلەکەی خۆیەتی، لادەستەکەی نابێ چاو ببڕێتە شاشەی مۆبایلەکەی! یان یەکێك خەریکی خوێندنەوەی ڕۆژنامەیە، ناخۆشە مسافرەکەی تەنیشتی چاو ببڕێتە ڕۆژنامەکە و، بیخوێنێتەوە؛ لێ گەڕێ کەینێ ئەو لە ڕۆژنامەکە بوویەوە، ئەمیش بۆ خۆی بیخوێنێتەوە.
- خوێندنەوە بە دەنگی بەرز، دەوروبەر بێزار دەکات.
- ئەگەر مسافرێك حەزی لە گفتوگۆیە، نابێ یەکسەر دەست بکاتە پرسیارکردن و، ببێتە برای گیانی بە گیانیی کابرای تەنیشتی! سەرەتا بە یەك دوو قسەی سادەوە دەست پێ بکات؛ بۆ نموونە بڵێ جەنابت بۆ سەیران دەچیت یان بۆ کار؟ ئەگەر بە گەرمی وەڵامی دایەوە، ئەوە دیارە ئەویش حەزی لە دەمەتەقێیە، بەڵام ئەگەر ساردوسڕ بوو، با تەنیاییەکەی لێ تێك نەدا.
- کە خواردنیان هێنا، دەستی خزمەتچیەکان جوان ناگاتەوە مسافرەکانی ڕیزی لای پەنجرەکانەوە؛ چەن خۆشە مسافرەکان دەستاودەست خواردنەکە بگەیێنە دەستیان.
- ئەو خاولیە نمدارەی دەدرێتە مسافرەکان، بەس بۆ سڕینەوەی دەست و دەموپلە، نابێ لووت و پێڵاو و گوێچکەی پێ بسڕیتەوە.
- مسافر دەبێ بە بێدەنگی و بەبێ مڵچەمڵچ نانەکەی بخوات؛ نابێ پاشخوان و پاشماوەکەی پرژوبڵاو کاتەوە و، کاری خزمەتچیەکان زەحمەتتر بکا. ڕاستە خاوێنڕاگرتنی ناو تەیارە ئەرکی سەرشانی ئەوانە، بەڵام خوایش هەڵناگەرێ ڕێبوار و مسافر هەر لە بەلاش ناو فڕۆکەکە پیس بکات.
- باشتر وایە لە سەفەردا سیر و پیاز و لەو بابەتە بۆندارانە نەخورێت؛ ددانیش فرچە بکرێ.

- خزمەتچی و کارمەندەکانی ناو فڕۆکەیش مرۆڤن؛ ماوەی گەشتەکە بۆ ئەوان کار و دەوامە، بۆیە ماندوو دەبن؛ ڕێزیان لێ بگرن و بە داواکاری و قسەی نابەجێ لەوە زیاتر ماندوویان مەکەن.
- بۆ هەموو شتێك پێویست ناکا بانگی میوانداریکەری ناو فڕۆکەکە بکەیت.
- لە سەروبەندی نیشتنەوەی فڕۆکەکەدا، بەبێ ئەوەی کارمەندەکان پێ بڵێن و تکاوڕجات لێ بکەن، پشتێنی سەلامەتی ببەستە و، مێزەکەی بەردەمت هەڵپەسێرەوە. پلاستیکی پەنجەرەکانیش هەڵبدەرەوە.
- دابەزین لە فڕۆکە بە نۆرەیە؛ هەتا مسافرەکانی ڕیزە کورسیەکەی پێشەوە دانەبەزیبێتن، ڕیزی پشتەوە نابێ هەڵسن بۆ دابەزین.
- هەتا فڕۆکەکە بە تەواوەتی نەنیشتووەتەوە و ڕانەوەستاوە، نابێ هەڵسیتە سەر پێ و جانتاکەت دابگریت؛ با خوانەکردان بەرنەبیتەوە.
- بەر لە دابەزین، بزانە هیچت بەجێ نەهێشتبێت.
- زۆر گرنگە بەرلەوەی بچیتە هەر وڵاتێك تۆزێك لەسەر مێژوو و کولتووری ئەو وڵاتە بخوێنیتەوە.
- کە لە ڕیزی دابەزیندای، پاسپۆرتەکەت بگرە دەستەوە با زوو نیشانی سنوورەوانەکەی بدەیت و، نەبێتە چڕەبەندان و قەرەباڵغی.
- لە تەلەڤیزۆنەکانی ناو فڕۆکەخانەوە شوێنی وەرگیرانەوەی جانتاکان ڕادەگەیێندرێت؛ سەیر کە بزانە دەبێ جانتاکەت لە کوێ وەربگریتەوە.
- کە جانتاکەتت وەرگرتەوە باجی سەر جانتاکەت بخوێنەرەوە نەکا جانتاکەت لێ گۆڕابێت.
- کە لە گومرگی فڕۆکەخانەوە دەردەچیت نە ترس هەیە و نە درۆیشی دەوێ؛ ئەگەر پارە و بابەتی زیادەت پێیە، بە گومرکەوانەکەی بڵێ، ئەگینا غەرامە دەکرێیت.
- هەتا پێت دەکرێ بە تەکسیە باجدارەکانی ناو فڕۆکەخانە بچۆ بۆ ناو شار؛ لەگەڵ ئۆتۆمبێلی بێباجدا نەچیت باشە.

ئەتەکێتی تەکسی و شۆفێرایەتی



- خەڵك متمانەی بە تەکسی هەیە بۆیە سواری سەیارەی نەناس نابێت، بەڵام ئەگەر سایەق تەکسی متمانەکەی دۆڕاند، خەڵك چ بکا؟ بە داخەوە ئێستاکە هەر کەسەو هەڵدەستێ بۆ خۆی تەکسیەك دەکڕێت بەبێ ئەوەی فێری مەرج و، ئەدەب و ئەخلاقی شۆفێرایەتی بووبێت؛ دەبێ بەو قۆناغانەدا چووبێ ئینجا تەکسی لێبخوڕێت.
- بە تایبەت ئافرەت دەبێ لە تەکسی دڵنیا بێ لەوەی کە دەستی بۆ نابەن و لاقە ناکرێت.

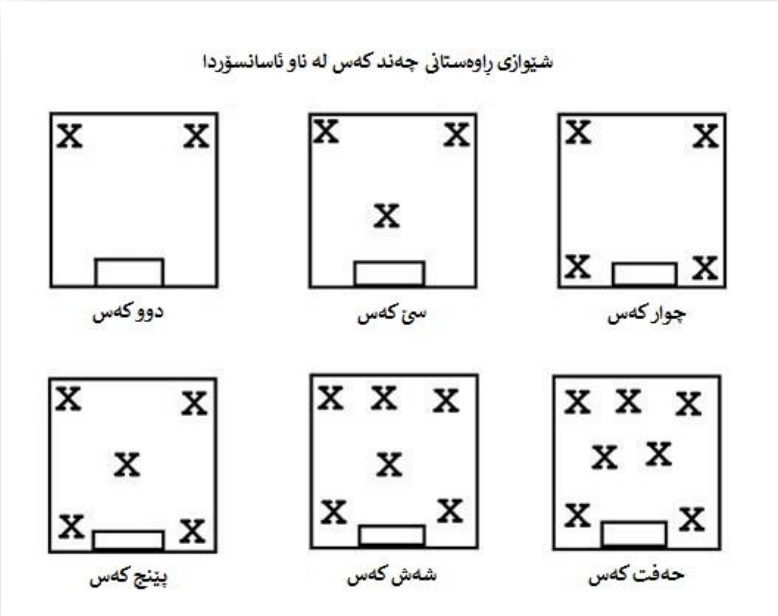
- جار بە جار دەستێك بە تەكسیەكەیدا بكێشێت و، خاوێن ڕایبگرێت، چونكە تەنها هی خۆی نیە و خەڵكی لێ سوار دەبێ.
- سایەقی تەكسی دەبی ڕێز لە مسافرەكانی بگرێ.
- بە چاوی مشتەری سەیری ئافرەتان نەكا.
- ڕەچاوی بارودۆخی دەروونیی مسافر هەبێ و زۆر خێرا نەڕوا.
- دەنگی ڕادیۆ و تەسجیل نابێ ئەوەندە بەرز بێ، مسافری پێ بێزار ببێت.
- شۆفێرتەكسی كە ڕێبوار (مسافر)ی سوار كرد نابێ جگەرە بكێشێت.

ئەتەكێتی هاتوچۆ بە ئاسانسۆردا

- كە چاوەڕێی ئاسانسۆر دەكەی، پێویست ناكا دوگمەی هەڵكێش و دوگمەی داكێش، هەردووكیان پێكەوە دابگریت؛ ئەگەر نیازی قاتی سەرەوەت هەیە، دوگمەی هەڵكێش دابگرە، ئەگەر نیازی خوارەوەت هەیە، پەنجە بە دوگمەی داكێشدا بنێ.
- هەتا ئەوانەی ناو ئاسانسۆر* نەهاتوونەتە دەرەوە، ئەمانەی دەرەوە نابێ بچنە ژوورەوە؛ ئەوەی لە دەرگاكەوە نزیكترە، زووتر دەچێتە ژوورەوە یان دێتە دەرەوە؛
- ئەگەر ئەوانەی لای دەرگا، جارێ دانابەزن و، یەكێك لە پشتەوە بە نیازی دابەزینە، دەبێ بە ڕێزەوە بە نەرمی خەڵكەكەی پێش خۆی لا بدات با ڕێگاكەی بۆ چۆڵ بكەن؛
- لە چوونەژوورەوەدا ئافرەت و، پیر و پەككەوتە بخرێنە پێشەوە؛
- لە تەنیشتەكانەوە ڕاوەستە و، ناوڕێگاكە مەگرە؛ با خەڵكی دیكەش جێگایان ببێتەوە.
- لە چوونەژوورەوەدا سڵاوكردن نیشانەی ڕیزە؛
- جگەرەكێشان لە ئاسانسۆردا قەدەغەیە؛
- دەنگەدەنگ و قاڕەقاڕ قەدەغەیە؛ ئاسانسۆر، جێی گۆرانی و مۆسیقا نیە!
- لە ئاسانسۆردا زەق سەیری خەڵك مەكەن؛
- تفكردنە ناو ئاسانسۆر قەدەغەیە.

---

* Ascenseur



شێوازی هاتوچۆ بە پلیکان و قادرمەدا

- لە چوونەسەرەوەدا ئافرەت وەپێش پیاو دەکەوێت؛ پیاو دوو پەیژە لە دوای ئافرەتەکەوە سەر دەکەوێت؛
- لە هاتنەخوارەوەدا پیاو دەکەوێتە پێشەوە؛
- لە پەیژەی کارەباییدا، هەردەم ئافرەت دەخرێتە پێشەوە؛
- لە پەیژەی کارەباییدا، ئەوانەی وا پەلەیان نیە، دەبێ بە لای ڕاستی پەیژەکەوە ڕابوەستن، هەتا ئەوانەی پەلەیانە بۆ خۆیان خێرا بڕۆن.


هەڵە
دروست





ئەتەکێتی پەیوەندیکردن



- با دیپلۆمات و سیاسەتمەداریش نەبی، بە هیچ شێوەیەك لە مۆبایل و تەلەفۆندا باسی شتی نهێنی و مەحرەمانە مەکە.
- لە کاتی ناوەختدا تەلەفۆن مەکەن.
- کە بە تەلەفۆن قسە دەکەی، جیهازەکە ڕێك لە بەر دەمتدا ڕاگرە بۆ ئەوەی دەنگت جوان ببیسرێ؛ دەنگی کز و نزم کاریگەریەکی باشی لەسەر بەرانبەرەکەت نابێ.
- لە کاتی پەیوەندیی تەلەفۆنیدا، نابێ شت بخۆیتەوە یان بجوی؛ ئەوەش بێنەزاکەتیە.
- ناشیرینە گوێ نەدەیتە قسەی ئەو کەسەی تەلەفۆنی بۆ کردوویت.
- هەوڵ بدەن لە کاتی قسەکردنی تەلەفۆنیدا دەوروبەرتان ئارام بێ.
- ئەگەر دەرفەتەکە بۆ قسەکردن لەبار نیە، داوا لە بەرانبەرەکەت بکەوە دواتر پەیوەندیت پێوە بکاتەوە یان پێی بڵێ من پەیوەندیت پێوە دەکەمەوە.
- لە کاتی لێخوڕیندا بە تەلەفۆن قسە مەکە؛ ڕێز لە یاسا بگرە.
- لە قسەکردنی تەلەفۆنیدا پێویست ناکا زوو بیبڕیتەوە و بە بەڵێ یان نەخێرێك تەواوی بکەی، ئەوە نیشانەی بە کەمگرتنی بەرانبەرەکەتە.
- تەلەفۆنی خۆت مەدە بە کەسانی دی.
- کە تەلەفۆن بۆ یەکێك دەکەیت، هەر سڵاوت کرد خۆت بناسێنە، ئینجا قسە بکە.
- ئەگەر تەلەفۆنەکەت گشتیە، ئەوەندەی دەکرێ کەمتر تەلەفۆن بکە و زۆریش قسە مەکە.
- لە کاتی قسەکردندا، ئەگەر بەرانبەرەکەت ناناسیت، ناو و ناونیشانی شوێنی کارەکەتی پێ مەدە.
- متمانەت بە میمۆریی تەلەفۆنەکەت نەبێ و هەموو ژمارەکان لە دەفتەرۆکەیەکدا بنووسەرەوە.
- وەڵامدانەوەی تەلەفۆن مەخە ئەستۆی منداڵ.
- بە ئەنجامێکی ڕوونەوە کۆتایی بە قسەکردنی تەلەفۆنی بێنە، نەك ئەوەی بە بێتاقەتی و بەر لەوەی قسەی بەرانبەرەکەت تەواو بووبێ دایخەیتەوە.
- تەلەفۆن کەرەستەی یاری نیە، مەیخەرە بەر دەستی منداڵ.
- وەختێك چەند مۆبایلێکت پێیە، بەر لەوەی قسەکانی خۆت بە یەکێکیان تەواو بکەیت، وەڵامی مۆبایلێکی دیکەت مەدەرەوە.
- وا باوە، ئەوەی تەلەفۆنی کردووە، بەە خۆی کۆتایی بە قسەکردنەکە بێنێ.
- ئەگەر پێویست نەبوو، قسە دووردرێژ مەکەرەوە؛ وەك گێڕانەوەی بیرەوەری و هەقایەت و لەو بابەتانە.

- مێلۆدیەکی گونجاو بۆ زەنگی تەلەفۆنەکەت هەڵبژێرە و خۆ لە زەنگی ناخۆش و ناباو بپارێزە.
- پێویستە لە گرتنی ژمارەدا، وردبین بی.
- ئەوکاتەی لە کۆبوونەوەیەکی نافەرمیدای، زۆر بە کورتی بە تەلەفۆن قسە بکە، درێژکردنەوەی قسە، بێڕێزیە بەوانی دی.
- لە کۆبوونەوەی فەرمیدا وەڵامی تەلەفۆن مەدەرەوە، تەلەفۆنەکە وا لێ بکە پەیوەندی وەرنەگرێ یان لەسەر پەیامگری وەڵامدەری دابنێ.
- کاتێك لەنێو کۆمەڵێك خەڵکیت، یان خەڵکێك هاتوون و چاوەڕێن قسەت لەگەڵ بکەن، لەودەمەدا زۆر بە کورتی وەڵامی تەلەفۆن بدەرەوە.
- ئەو کەسەی تەلەفۆنی کردووە، لە چاوەڕوانیدا ڕایمەگرن.
- پاش ئەوەی پەیامەکەت وەرگرت، ئەدەب وا دەخوازێ دەسبەجێ وەڵامی بدرێتەوە.
- لە شوێنی کار، کەڵکوەرگرتن لە تەلەفۆن بۆ قسەکردنی تایبەتی دەبێ سنووردار بکرێتەوە.
- ئەگەر ژمارەیەکت بە هەڵە لێ دا، لەبری ئەوەی بپرسن ئەوە کوێم گرتووە یان تۆ کێی، وا باشترە بپرسی ئەوە ژمارەی... فلانەکەسە؟
- کە هاوڕێیەك تەلەفۆنت بۆ دەکا و دەزانێ تۆ لەماڵەوەی و، وەڵامدانەوەی بە لاتەوە زەحمەتە، پێی بڵێ تەلەفۆنت بۆ دەکەمەوە. ئیدی بە یەکێکی دیکە مەڵێ لێی هەڵگرە.
- لە نێو خەڵکدا هەمیشە بە دەنگی نزم قسە بکە و ئەگەر دەنگی تەلەفۆنەکە کزە، بڵێ دەنگت نایە، دیسان پەیوەندی بکەرەوە.
- گوێڕاگرتن لە تەلەفۆنی خەڵك، بێڕەوشتیە.
- وەختێك دەتەوێ بە تەلەفۆن شتێکی تایبەت بە یەکێك بڵێی، بەتایبەتی ئەگەر نایناسیت، ئیتر ئەدەب وا دەخوازێ کورتەئاماژەیەك بە مەسەلەکە بکەی و لێی بپرسیت ئاخۆ کاتی هەیە گوێت لێ بگرێ یان نا.
- ئەگەر پەیوەندیکەرت جوان و تەواو نەناسیوە، پێش قسەکردن داوای لێ بکە خۆی بناسێنێ، تا بۆ گفتوگۆیەکە دڵنیا بیتەوە.
- وەختێك لە ماڵەوە یان لە شوێنی کارەکەت نی و تەلەفۆنت بۆ دەکرێ، بەو کەسەی بەرپرسی وەڵامدانەوەی تەلەفۆنەکەتە بڵێ، پەیوەندیگر ئاگادار بکاتەوە لەوێ نیت و ئەگەر پەیامێکی هەیە لێی وەرگرە و ناو و سەعاتی پەیوەندیگرتنەکەیت بۆ یادداشت بکا.

- وەختێك یەكێك بە تەلەفۆن قسان دەكا، ئەدەب وا دەخوازێ لە نزیكیەوە نەبین، بۆ ئەوەی بە ئاسوودەیی قسەی خۆی بكا.
- پاش قسەكردن بە تەلەفۆن، هەڵبەت ئەوكاتەی خۆمان تەلەفۆنمان كردووە، وا باشە ئەو ژمارەیە بسڕینەوە.
- وەختێك یەكێك بە تەلەفۆن قسان دەكا، قسەی لەگەڵ مەكەن.

ئەتەكێتی وەڵامدانەوەی تەلەفۆن

وەڵامدانەوەی تەلەفۆنیش بەندوباوی خۆی هەیە؛ لە زۆربەی وڵاتاندا هەر بە **ئەلۆ** وەڵامی تەلەفۆن دەدەنەوە، كە لە (Hello)ـی ئینگلیزیەوە وەرگیراوە؛ لە كوردەواریدا زیاتر بە وشەی **فەرموو** دەست بە وەڵامدانەوەی تەلەفۆن دەكەن. لە هەندێ وڵاتانی ڕۆژاواییدا، كە وەڵامی تەلەفۆن دەدەنەوە، لە جیاتی ئەلۆ، پاشناوی خۆیان دەڵێنەوە.

لە وڵاتانی ڕۆژهەڵاتدا، خەڵك لە تەلەفۆندا زۆر قسە دەكەن و، كاتێكی زۆر لە یەكتر دەكوژن؛ بۆ نموونە كابرا بۆ كارێكی سادە یاخود پرسیارێك تەلەفۆنی كردووە كەچی یەك دنیا قسەی دی دەكات و، خێرا ناپڕژێتە سەر كارەكەی خۆی؛ ئەوەندە چاكوچۆنی و مجامەلەی بەرانبەر دەكا، وەختە كارەكەی لەبیر بچێتەوە! جا لایەنی بەرانبەریش ڕەنگە پێی شەرم بێ كە بڵێ دەستم گیراوە یان جارێ وەختم نیە؛ جا بۆیە زۆرگوتن لە تەلەفۆندا هیچ باش نیە، هەم كاتێكی زۆری پێ دەكوژی، هەم تێچووەكەیشی زیاد دەبێ.

شێوە و شێوازی قسەكردن بە تەلەفۆن

- ئەوەی تەلەفۆنی كردووە، دەبێ بە ڕێزەوە قسە بكات؛ بۆ نموونە بڵێت بە یارمەتی خۆت، فلانەكەسم بۆ بانگ كە؛ یان بێزەحمەت یان ئەگەر نابێتە ئەرك، فلانە ئیشم بۆ بكە؛
- ئەوەی تەلەفۆنی كردووە، دەبێ خۆی بناسێنێت؛
- ئەوەی تەلەفۆنی كردووە، دەبێ بڵێ ئیشی بە كێ هەیە؛
- تەلەفۆن جێی قسەی نهێنی نیە؛
- ناوهێنان و غەیبەت و پشتئاخافتنی خەڵك، لە تەلەفۆندا باش نیە؛
- وا باشە ئەوەی تەلەفۆنی كردووە، خۆیشی پەیوەندیەكە ببڕێنێتەوە؛

- داخستنی تەلەفۆن بەسەر بەرانبەردا، شتێکی ناشیرینە، بەڵام ئەگەرهاتو کابرای تەلەفۆنکەر خۆی نەناساند یان سەری بە گێچەڵ بوو، ئاساییە پەیوەندیەکەی لێ ببڕیت.
- ئەوەی خەریکە بە تەلەفۆن قسە دەکا، پێویست ناکا بە دەنگی بەرز قسە بکا و، دەوروبەری خۆی بێزار کا، یان بە ئەنقەست هەر بۆ خۆهەڵکێشان ئەوانیش تێبگەیێنێت.

ئەتەکێتی بانگهێشتکردنی میوان بە تەلەفۆن

- تەلەفۆن ڕێگایەکی قەدبڕ و ئاسانە؛ دەکرێ خاوەنماڵ هەر بە تەلەفۆن میوانەکان بانگهێشت بکا.
- ئەگەر بانگهێشتراو پێی نەکرا بچێت بۆ میوانیەکە، دەتوانێ هەر بە تەلەفۆن داوای لێبوردنی خۆی بکات و، بڵێ بە داخەوە پێم ناکرێ بەخزمەت بگەم.
- ئەگەر بانگهێشتکراو پێی نەکرا هەر لەو کاتەدا چون و نەچوونەکەی دیاری بکات، وا باشە وەڵامدانەوەکەی ڕۆژێ زیاتر نەخایەنێت.
- میواندارێکەر بەر لەوەی بانگهێشتی میوانەکەی بکا، وا باشە پرسێکی پێ بکا بزانێ پێی دەکرێ یان نا؟
- ئەگەر بانگهێشتکراو لە چوونەکەی دڵنیا نیە، دەتوانێ بڵێ: "با پرسێکی هاوسەرەکەم بکەم بزانم پێمان دەکرێ بێینە خزمەتتان یام نە؟ پێیشمان نەکرا بێین، هەر پەیوەندیتان پێوە دەکەینەوە."

ئیمێڵناردن



له ئەمەریکا، کارمەند هەموو ڕۆژێ، چارەکێك له کاتی دەوامەکەی بۆ ئیمێڵ و ئیمێڵکاری تەرخان دەکا؛ هەرچەندە ئێمە وا ڕاهاتووینە هەر ئیمێڵەکەمان کردەوە خێرا دوگمەی وەڵامدانەوە دابگرین؛ زۆربەشمان نازانین چۆن وەڵام بدەینەوە؛ لەبەر ئەو هەموو ئیمێڵەی بۆمان دێت و دەینێرین، ئەگەر له وەڵامدانەوەدا ورد و هۆشیار نەبین، ڕەنگە تووشی کێشە ببین.

له خوارەوە هەندێك ڕێنمایی لەسەر شێوازی ناردن و وەڵامدانەوەی ئیمێڵ دەخەینە ڕوو:

- ✓ ناونیشانی بابەتی ئیمێڵەکە دەبێ ڕوون بێ؛ نموونەی باشی ناونیشان و بابەتە سەرەکیەکەی تێدا بێ؛ بۆ نموونە کاتی کۆبوونەوەکەت گۆڕاوە؛ چونکە زۆر کەس هەر سەیری ناونیشانی ئیمڵێکە دەکا و نایکاتەوە؛ نموونە؛ پێشنیار... میواندارییەکی بۆ کاتێکی دی دواخرا؛
- ✓ بەکارهێنانی ئیمیڵێکی گونجاو؛ ئەگەر له کۆمپانیایەکدا ئیش دەکەیت دەبێ ئیمێڵی ئەوان بەکار بهێنیت؛ ئەگەرهاتو کەسێك پاوان (Domain) یاخود ناونیشانی تۆڕگە ئینتەرنێتیەکەی کۆمپانیاکەی بەکار نەهێنا، دەبێ بۆ خۆی ئیمێڵێکی گونجاوی هەبێ؛ وا باشە ناوی کەسەکەی پێوە بێ؛ بۆ نموونە، چاوڕەش و، کاژین و، خەمبار و، لەو بابەتانە بە کەڵکی ئیمێڵ نایەت!

- ✓ ئەگەر بڕیارە نامەیەك بۆ هەمووان بنێریت، بەر لە ناردن جوان بیری لێ بکەرەوە؛ وەڵامی ئیمیڵێك کە هەر بۆ یەك کەسە ئیتر پێویست ناکات بۆ هەمووانی بنێریت؛
- ✓ واژۆی ئەلیکترۆنیك؛ لە ئیمێڵدا وا باشە واژۆیەك دابنرێت؛ کە عادەتەن ناوی تێدایە ژمارەپەیوەندی ناوی ئەو شوێنەی کە ئیشی لێ دەکەیت؛ زانیاریی پەیوەندی؛ ئەمانەی تێدا بێ هەتا ئەو کەسەی نامەکەتی بەدەست دەگا، بزانێ لەگەڵ کێدا قسە دەکات و بیناسێتەوە؛ کورت و پوخت هەدەفەکەی ئەوەی کە زانیاری بداتە بەرانبەر سەبارەت بەو کەسەی کە ناردوویەتی.
- ✓ زۆربەی کۆمپانیاکان لە خوراەوەی واژۆیەکەدا بانگەوازێك بۆ خۆیان دەکەن؛ بۆ نموونە ناونیشانی ماڵپەڕ یان فەیسبووك یا پەیجێکی خۆیان دادەنێن هەتا بەرانبەر هەر بە کلیکێك بڕواتە سەری.
- ✓ سڵاوی تایبەت؛ هەر لایەنەو سڵاوی تایبەت بە خۆی دەوێت؛ بۆ نموونە، کاتی ئیمێلکردن بۆ سەرکۆمارێك یان پاشای ولاتێك، سڵاوەکە دەبێ لە ئاست واندا بێت؛ وەکو هاینس (highness؛ بەرزوبەڕێز) و جەناب و فەخامەت (Excellency؛ بەرزوبەڕێز) و، لەو بابەتانە. هەندێك سیاسەتمەدار و خاوەنکار و بازرگان هەنە دەبێ بەپێی پرۆتۆکۆلی خۆی نامەکەی بۆ بنووسرێت و بینێریت؛ نابێ هەڕەمەکی و ئاسایی و زۆر خۆمانە بێ؛ بە وشەی بەڕێز و، بە ڕێزەوە دەست پێ بکات.
- ✓ نیشانەی سەرسوڕمان جێوڕێی خۆی هەیە و، نابێ زۆریشی لێ دابنرێ؛ لە ئیمێڵدا لەبەر ئەوەی نە شێوازی قسەکردنەکە دەبینی و، نە دەموچاوی بەرانبەر، کەواتە دەبێ بزانی چۆن دەنووسیت؛ بۆیە نیشانە سەرسوڕمان دەبێ لە جێگای خۆیدا بێت و زیاد لە حەد بەکاری نەهێنیت؛ وەکو: !!!!!
- ✓ بە زمانی گاڵتەوە وەڵام مەدەرەوە؛ بە تایبەت کە ناتبینێ و دەنگت نابیسێتەوە؛ با تووشی کێشە نەبیت؛ نامە، ئاستی کەسەکەی پێ دەردەکەوێ بۆیە وا باشترە خۆ دوور بخەیتەوە لە نوکتە و قسەی خۆش.
- ✓ ئاگادار بە هەر کەسەو بە پێی کولتووری خۆی قسە دەکا و دەنووسێت؛ جا ئەگەر ڕەچاوی ئەو جیاوازیە نەکەیت دەبێتە هۆی هەڵەتێگەیشتن؛ بە تایبەتی لە نووسیندا چونکە یەکتر نابینین هەتا زمانی جەستەی یەك بخوێننەوە.
- ✓ بە گشتی وڵاتان شێوازی هەڵسوکەوت و مامەمەڵەکردنیان جیاوازە؛ هەندێ وەکو عەرەبستان ژاپۆن و چین تەرکیز دەخەنە سەر پەیوەندیی درێژخایەن؛ بە شێوەیەکی زۆر شەخسی لە یەکتر نزیك دەبەنەوە بەڵام هەندێ وڵاتی وەکو ئەڵمانیا و بەریتانیا و فەرەنسا و ولاتانی ئەسکەندەناڤیا و ئەمەریکا هەر ئیشەکەیان بە لاوە

گرنگە؛ کە ئیش بڕایەوە ئیتر ناتناسن؛ گرنگ بە لایانەوە ئەوەیە ئیشەکەی نێوانیان بە پێی قانوون ببڕێتەوە؛ پەیوەندەیەکە لە پاش ئیشەکە نامێنێت.

- ✓ هەتا پێت دەکرێ وەڵامی هەموو ئیمێڵێك بدەرەوە، تەنانەت ئەگەر بە هەڵەش بۆت هاتبێت؛ بۆ نموونە بڵێ دەزانم لە سەرقاڵیا بە هەڵە بۆ منت ناردووە...
- ✓ بەر لەوەی نامەکەت بنێری بیخوێنەرەوە نەکا هەڵەیەکی تێ کەوتبێت؛ ڕەنگە هەڵەیەکی وات کردبێ بەسەرتدا بشکێتەوە؛ هەوڵ بدە بە دەنگی بەرز بیخوێنیتەوە نەکا شتێکیت لەقەڵەم خستبێت.
- ✓ ئاخرشت ناونیشانی ئەو ئیمێڵە بنووسە کە بۆی ڕەوانە دەکەیت نەکا بە هەڵە بۆ یەکێکی دی یا بە نوقستانی ناردبێتت.
- ✓ دڵنیا بەرەوە کە ئیمێڵەکەی بۆ دەنێریت ئیمێڵی مەبەستە یان نە؟ بۆ نموونە ڕەنگە پیتی یەکەمی چەن لایەنێك وەکو یەك بێت؛ جا ئینتەرنێت خۆی هەموویانت بۆ ڕیز دەکات وریا بە ئەوەی مەبەست هەڵبژێریت؛ با نە خۆت تەریق ببیتەوە نە بەرانبەر تەنگاو بکەیت.
- ✓ هەمیشە با فۆنتەکەت کلاسیك بێت؛ واتە ئەو فۆنتانەی ڕەوان و ئاسان بن لە خوێندنەوەدا؛
  - ئاریاڵ (Arial)، تایمنیۆرۆمەن (Times New Roman)، کەلیبری (Calibri)؛ ئەندازەکەیشی ١٠ یان ١٢ بێ.
  - لە کوردیدا بە فۆنتی یونیکۆد (Unicode) واتە بە یونیکوردەکان (Unikurd) بنووسی باشترە.
- ✓ لەبەر ئەوەی بەرانبەر نە دەنگی تۆ دەبیسێت نە سەروشکڵت دەبینێت، پێش ئەوە نامەکەت بنێریت بە دەنگی بەرز بخوێنەوە هەتا بزانی نەکا بە نەوعێك نووسیبتتەوە؛ بۆنی گلەیی یاخود گاڵتەی لێ بێ! باشتر وایە وشەی نەرێنی و نەگەتیف بەکار نەهێنیت؛ بۆ نموونە؛ فەشەل، غەڵەت و، ئیهمال. وشەی ئەرێنی و پۆزەتیف بەکار بهێنە؛ بێزحمەت و، سپاس و،، بە ئەرك نەبێ و، بە یارمەتیی خۆت و، لەو بابەتانە.
- ✓ هیچ شتێك بە نهێنی نامێنێتەوە؛ دیوار گوێی هەیە؛ شتێك مەنووسە کە دوای ببێتە گرفت بۆ خۆت و بەرانبەرەکەشت؛ چونکە ئیمێڵ زۆر زۆر ئاسان هاك دەکرێ؛ کەواتە حەزەری خۆت وەربگرە پێش ئەوەی کێشەیەکت لێ بقەومێت.

ئەتەکێتی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان



گەڕان و سووڕان بە ناو تۆڕە کۆمەڵاتیەکاندا ئەتەکێتی خۆی هەیە و وەکو هەموو بوارێکی دیکەی ژیان کۆمەڵێ دەبێت و نابێتی تێ دەکەوێ کە پێی دەڵێن نتیکێت (netiquette)؛ تێکەڵەی دوو وشەیە؛ (network) و (etiquette)؛ تۆڕ و ئەتەکێت؛ هەموو چالاکی و بوارێکی تۆڕە کۆمەڵاتیەکان ئەتەکێتی خۆی هەیە؛ دامەزراندنی گرووپ؛ ناردنی بابەت؛ نووسینی کۆمێنێت و سەرنج؛ پەیوەندی لە تۆڕەکانەوە؛ تەنانەت دەرچوون لە گرووپ، هەرهەمووی ئەتەکێتی خۆی هەیە و ئەگەر ڕەچاو نەکرێت، خەڵکێك دەڕەنجێن و دەتۆرێن و لە گرووپ دادەبڕێن و گرووپەکە لە ئامانجە سەرەکیەکەی خۆی دوور دەکەوێتەوە. یاسا زێڕینەکەی ناو تۆڕە کۆمەڵاتیەکانیش ڕێك یاساوڕێسای ناو کۆمەڵگایە؛ واتە ئاگامان لە زمانی خۆمان هەبێ نەکا کەسێکی پێ عاجز کەین.

بە تایبەت ئێمە تا ئێستاکە لە بن قەیدوبەندی کولتووری خۆماندایین و، ئەو کولتوورە ڕێگا نادا ئافرەت وێنە و شتی تایبەتی خۆی بڵاو بکاتەوە؛ لای خۆمان تۆڕە کۆمەڵاتیەکان هیچ چاوەدێرییەکیان لەسەر نیە و، خەڵك بۆ شکاندنەوەی یەکتر و ناوزڕاندن بەکاری دەهێنن؛ لە هەندێ شوێندا بەکارهێنەران ڕەچاوی هیچ بنەمایەکی ڕەوشت و هەڵسوکەوت ناکەن و تۆڕە کۆمەڵاتیەکان بۆ کاری خراپ بەکار دەهێنن؛ لە هەر شوێنێکدا تەکنەلۆژیا لە پێش ئەقڵ و، ئەتەکێتی تەکەنەلۆژی و ڕۆشبیریەوە بێ و، خەڵك نەزانێ چۆن بەکاری بهێنێت، ئەگەر حکوومەت ڕێگای لێ نەگرێت و خەڵك ڕۆشنبیر نەکاتەوە، هەمیشە دەبێ چاوەڕوانی کارەساتی کۆمەڵایەتی لێ بکرێت؛ نموونەشمان زۆرە لە ناو کۆمەڵەی خۆماندا؛ سەدان کچ و لاوی کورد بوونەتە قوربانیی بەهەڵەبەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵاتیەکان و کەوتوونەتە داوی خەڵکی بەدڕەوشت، و بێڕەوشت و نامرۆڤ.

بۆیە لێرە ئەم بابەتەی نت ئەتەکیت زۆر گرینگە و دەبێ بە بایەخەوە ئیشی لەسەر بکرێت؛ سەدا هەشتای خەڵك ژیانی ڕۆژانەی بە ئەنتەرنێتەوە گرێ دراوە.

کە بەرانبەر شاشە دانیشتووینە و تەختەکلیل (کیبۆرد) لە بەردەستماندایە، لەبەری ئەوەی بەرانبەرەکەمان نابینین ڕەچاوکردنی ئەتەکێت زەحمەتتر دەبێت؛ لە کاتی ئاساییدا و لە ناو کۆمەڵگادا، چاو بە چاو دەکەوێتەوە مرۆڤ لەبەر زۆر شت ڕەچاوی ئەتەکێت دەکات؛ لەبەر عەیبە و خزموخزمایەتی و پێگەی کۆمەڵایەتی و شەرم و شوورەیی و زۆر شتی دی؛ بەڵام لە تۆڕە کۆمەڵایەتیەکاندا زۆر جار خەڵك خودە ڕاستەقینەکەیان ئاشکرا ناکەن و ناوێکی درۆیینە لە خۆیان دەنێن؛ کەوابوو زۆر شتی وەکو شەرم و عەیبە و ئەوانە کاڵ دەبێتەوە و، کابرا ناخە ڕاستەقینەکەی خۆی دەدرکێنێت؛ زۆرمان بیستووەتەوە کە بەرپرسێکی سیاسی یان کۆمەڵایەتی یان کەسایەتیەکی ناودار لە تۆڕە کۆمەڵاتیەکاندا قسە و کەتنێکی وای کردووە، سەری خەڵك سوڕماوە!

بابەتی تۆڕی کۆمەڵایەتی و سۆشیاڵمیدیا ئێستاکە پەرەیەکی زۆری سەندووە؛ ڕێگای دووری نزیك کردووەتەوە؛ چاوەدێریکردنی تۆڕە کۆمەڵاتیەکان زەحمەتە هەر بۆیە ڕەنگە خەڵکانێك پەیدا ببن و، دەست بکەن بە قین و قینکاری و، شەڕەمەزەب و، ناوزڕاندنی خەڵك؛ جا بۆیە ئەوەی دەچێتە تۆڕی کۆمەڵایەتیەوە دەبێ وریا بێ و ئاگای لە نهێنیەکانی خۆی هەبێ نەکا تووش ببێت.

- سۆشیاڵمیدیا ڕێگای پەیوەندیە؛ ڕاستەوخۆ کار دەکاتە سەر خەڵك؛ وەکو هەموو بوارەکانی دیکەی ژیان، ئەوەی چاکە بکا، خێر دەبینێتەوە؛ ئەوەشی چاڵ هەڵکەنێ، تێی دەکەوێ! ئیتر ڕاستەوخۆ بێت و لە ئینتەرنێتەوە، فەرق ناکا.
- لە تۆڕە کۆمەڵایەتیەکاندا بەر لەوەی دەست بکەیت بە گفتوگۆ، بزانە کابرا دەیپەرژێ ناپەرژێ، یان هەر تاقەتی قسەی هەیە، نیەتی؟
- قسەی پڕوپووچ و بێمانا، نەکردنەکەی باشترە.
- هەیە هەر جارە و، بە ناوێکی تازەوە ئەکاونتێك دروست دەکا، یان چەند لاپەڕە و پەیجێکی هەیە و، خەڵکی پێ ئەزیەت دەدات؛ کارێکی هەتا بڵێی خراپە.
- نابێ چاتکردن، جێگای دیداری ڕاستەخۆ بگرێتەوە.
- ئاگاداری خۆت بە لەوانەیە بەرانبەر بە ناو و وێنەیەکی دی زانیارییت لێ وەردەگرێت؛
- لە کۆمەڵگای خۆمان دانانی وێنەی خێزانی جێگای مەترسیە؛ ڕەنگە خەڵکێك خراپ بەکاری بهێنێت؛
- بە خۆی سۆشیاڵمیدیا سەرەڕای ئەوەی پەیوەندیکردنی زۆر ئاسان کردووەتەوە، کیشەی زۆریشی لێ دەکەوێتەوە؛

- **وەکچۆن لە وڵاتاندا پۆلیسی سایبرییان داناوە و، تۆڕە کۆمەڵاتیەکانی پێ چاودێری دەکەن، پێویستە لە کوردستانیشدا پۆلیسی سایبری دابمەزرێنین؛ لێرەدا مەبەست بەرتەسکردنەوەی ئازادی نیە، بەڵکو پاراستنی حورمەت و کەسایەتیی خەڵکە.**
- لە نەبوونی پۆلیسی سایبریدا، خەڵکی خراپ، بە کەیفی خۆیان بەناو دەکەون و، ئەوەی لە دەرەوەی ئینتەرنێتدا پێیان ناکرێ، لەوێ دەیکەن! لەوێوە بە کەیفی خۆی جنێو دەدات! بۆیە زیاتر لە هەموو کەس و لایەنێك، دەبێت حکوومەت بۆ خۆی یاسایەکی توند دابنێت بۆ ڕێگەگرتن لەو بێسەروبەری و بەرەڵاییەی ناو تۆڕە کۆمەڵاتیەکان.
- منداڵ هەر لە قۆناغێ سەرەتاییەوە فێری دروست بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵاتیەکان بکرێ؛
- دەبێ هەموو مەترسیەکان بۆ کوڕ و کچی خۆمان باس بکەین بۆ ئەوەی تووشی کیشە نەبین؛ کە بە سەدان نموونەی هەیە.
- زۆربەی ئەو کچانەی کە تۆڕی کۆمەڵایەتییان هەیە، ناوێرن وێنەیەکی تەنانەت هی کاتی دەوامی خۆیان دابنێن؛ لە ترسی ئەوەی نەکا خەڵکی خراپ لێیان بدزێتەوە و، بە چاوی مشتەری سەیریان بکات!
- ئەمە پێویستی بە ڕۆشنبیرکردنەوەی خەڵکە؛ بەردەوام پێویستی بە ڕێنمایی هەیە؛ ئەوە کاری وەزارەتی ڕۆشنبیریە و، دەبێ بیکا بۆ ئەوەی خەڵك فێر ببن بۆ ئیشی باش و ڕێکوپێك سۆشیاڵمیدیا بەکار بهێنن.

چ بکەین لە تۆڕە کۆمەڵاتیەکاندا دڵی خەڵك نەڕەنجێنین؟

- هەتا دەکرێ و نابێتە مەترسی، بە ناوی ڕاستەقینەی خۆتانەوە بچنە تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانەوە؛ کە مرۆڤ بە ناوی ڕاستەقینەی خۆیەوە بەشداری ببێت، زیاتر ئاگای لە قسە و کردەوەی خۆی دەبێت؛ لەبەر کەسایەتی و وەج و ئیعتیبار و ئابڕووی خۆیشی بووبێت کاری هەرزەکارانە ناکات. کە بە ناوی ڕاستەقینەی خۆیشتەوە بووی، خەڵکیش زیاتر ڕێزت لێ دەگرن.
- ئەوەی دەیەوێ بەکارهێنێکی بەمتمانە بێ و تووش نەبێ، بەر لەوەی ببێتە ئەندامی گرووپێك یان بەکارهێنی ئاپێکی تایبەت، دەبێ مەرج و یاساوڕێساکانی بخوێنێتەوە با دوایی تووش نەبێت.
- نوکتە و سوحبەت باشە بەو مەرجەی نەبێتە تیز و تانە؛ لە تۆڕە کۆمەڵاتیەکاندا ئەگەر نەزانی چۆن کۆمێنێت و سەرنج دابنێیت، ڕەنگە بچێتە خانە گاڵتەوە و سووکایەتیەوە.

- مەڵێ و نهێنی، بۆ درکاندن نابێ؛ کەم کەس هەیە لە تۆڕە کۆمەڵاتیەکاندا سرِ و نهێنیەکی نەبێ؛ ڕینگە دوو کەس یا دوو هاوڕێ بە لای یەکەوە خەمی خۆیان باس کردبێ، ئەو قسە نێوانی خۆیانە و کەسیان هەقی نیە بچێ ئەو قسەیە ئەو خەمە ئەو نهێنیە بڵاو بکاتەوە؛ هاتو ئەو درکاندنە ژیانی کەسێك تێك بدات.
- هەر سەرنج و لایکێك شوێن و کاتی خۆی هەیە؛ کە خەڵك لاپەڕە و پەیجی خۆیان دەکەنەوە چاوەڕوانی سەرنجی نابەجێ ناکەن؛ هەتا بابەتێکیشتان نەخوێندووەتەوە خێرا لایکی بۆ لێ مەدەن. ئەگەر کەسێك وێنەی هاوڕێیەکی بە پەیامێکی پڕ لە خەمەوە داناوە، ڕەنگە برادەرەکەی حاڵێ شپرز بێ و لە نەخۆشخانە کەوتبێت؛ چ پێویست ناکا لەو دەمەیدا باسی شێواز و تەکنیکی وێنەگرتن بورووژێنیت؛ یان باسی پرچە هەڵوەریوەکەی وێنەی نەناسێك بکەین.
- هەرکەسەو ئازادە لە لاپەڕە تایبەتەکەی خۆیدا، بە دڵی خۆی و چەندی دەوێ، ڕێکلامی بازرگانی بڵاو بکاتەوە؛ بەڵام لاپەڕەی تایبەتی خەڵك مەکەنە شوێنی ڕێکلامی خۆتان؛ هەندێ کۆمپانیای بچووك یان ڕژد و دنیاریکەر پەیدا بوونە خەڵکێکیان ڕاسپاردووە بچن لە لاپەڕەی خەڵکی دیکەدا دربارەی ئەو کۆمپانیایە سەرنج بنووسن و ڕێکلامی بۆ بکەن! نەکەن کاری وا بکەن.
- تویتەر لەوەدا بردوویەتیەوە کە لێ ناگەڕێ پەیام، ١٤٠ وشە زیاتری لێ بنووسرێت؛ رۆیی ئەو سەردەمەی خەڵك تاقەتی خوێندنەوەیان هەبوو؛ ئێستاکە کەم کەس هەیە هەتا ئاخر بابەتێکی دوورودرێژ بخوێنێتەوە؛ هەر بۆیە تا پێتان دەکرێ لە کورتی ببڕێننەوە و لە نووسیندا درێژدادڕی مەکەن.
- بەر لەوەی دوگمەی ناردن دابگری، دیسان بابەتەکەت بخوێنیەوە نەکا شتێکی لێ کەوتبێ یان شتێکی زیادەی تێ کەوتبێ؛ واتە بەبێ تێفکرین هیچ بابەتێك مەنێرنە تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانەوە.

یاساڕێسای نتیکێت

- ئاگاتان لە خەڵك بێ؛ بە شێوازێك لەگەڵ خەڵکدا بجووڵێنەوە کە پێتان خۆشە خەڵکیش بەو شێوازە لەگەڵتاندا هەڵسوکەوت بکەن؛ لە تۆڕە کۆمەڵاتیەکانەوە دەنگ و دەموچاوی نابیسرێت و نادیترێت، هەیە و نیە ئەو وشانەیە کە دێ و دەڕوا؛ کەواتە زۆر ئاگاتان لێ بێ چ دەنووسن و چۆنی دەنووسن.

- ئەوەی لە سووچێکی تۆڕێکی کۆمەڵاتیەوە لەگەڵتدا دەدوێ، وەکو خۆت مرۆڤێکی ڕاستەقینەیە، نەکەی بە وشەی لابەلا بیتەزێنیت. سەرەڕای ئەوەش پەیامی نووسراو، بەڵگەیە و هیچ بە دووری مەزانن بەرانبەر شکات بکا و نووسەرەکەی بداتە دادگا؛ کەواتە لەبەر خۆیشتان بووبێ، پەیامی گەندە مەنێرنە ئەملائەولا.



- وەکچۆن لە ژیانی ڕۆژانەدا پابەندی هەندێ ڕێساویاسانە، لە تۆڕە کۆمەڵاتیەکانیشدا ڕەچاوی ئەو یاساوڕێسایانە بکەن؛ وا مەزانە چونکە بەرانبەر ناتبینێت و ناتبینێتەوە، دەکرێ هەموو شتێکی پێ بڵێیت!
- لە تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان پێگە و ڕێگەی خۆت بزانە؛ هەموو قسەیەك بۆ هەموو شوێنێك نابێت؛ ڕەنگە لە بەرنامەیەکی کرچوکاڵی ناو تەلەڤیزیۆندا بڵاوکردنەوەی دەنگۆ ئاسایی بێت؛ بەڵام نابێ کابرایەکی ڕۆژنامەوان یاخود نووسەر بەر لەوەی ڕاست و درۆی هەواڵێکی بۆ ڕوون بووبێتەوە لە پێگە و ماڵپەڕەکەی خۆیەوە بڵاوی بکاتەوە. بایەخی پێگە و کارەکەی لەکەدار دەبێت.
- نرخی کات و خەرجی ئینتەرنێتی خەڵك بزانن؛ کە لە گرووپێکەوە یان لە تۆڕێکی کۆمەڵایەتیەوە بابەتێکی خۆت بڵاو دەکەیتەوە، ئەوانەی کە دەیخوێننەوە، هەم کاتیان لێ دەڕووا، هەم خەرجی ئینتەرنێت؛ کەواتە شتێکی وا بڵاو بکەرەوە کە بایەخی ئەو کات و خەرجەی هەبێت.
- لە تۆڕە کۆمەڵاتیەکاندا با کەس خۆی لێ نەبێتە چەقی دنیا! کە بابەتێکت بڵاو کردەوە یاخود ناردت بۆ کەسێکی تایبەت چاوەڕێ مەبە گورج دەستخۆشانەت لێ بکەن و وەڵامت بدەنەوە؛ ڕەنگ بەرانبەر لەو دەمەیدا پێ نەکرێ یان هەر بابەتەکەی بەدڵ نەبووبێت؛ زۆر بە لاتەوە ئاسایی بێ کە درەنگ وەڵامت بۆ بێتەوە یاخود بابەتەکەتان پێ پەسند نەبێت.
- لە تۆڕە کۆمەڵاتیەکانەوە لەبەر ئەوەی دەموچاو و لەشولار دیار نیە، بەو پێیە ناپێوڕێت و، هەر بە قسە و پیامەکانتدا هەڵتدەسەنگێنن؛ جا بۆیە تا پێ دەکرێ با قسەت خۆش و چاك بێت.

- ئەگەر لە بابەتێکدا شارەزانە بڵاوی بکەنەوە با خەڵکیش کەڵکی لێ ببینێت؛ بە خۆی بایەخێکی ئینتەرنێت ئەوەیە زانست و زانیاری زووتر و زیاتر لە جاران بڵاو دەبێتەوە؛ جا بۆیە لەو زانست و زانیاریەکەی دەیزانن خەڵکیشی لێ بەشدار بکەن؛ بەڵام هەتا پێتان دەکرێ خۆ لە بابەتی دزیاری لا بدەن و ئەگەر بابەتێکی کەسێکی دێ بڵاو دەکەنەوە، باسی سەرچاوەکەشی بکەن.
- بەرگری لە بیروباوەڕی خۆتان بکەن بەڵام با نەگاتە ڕادەی جنێو و سووکایەتیکردن.
- سنوور و خەڵوەتی خەڵك مەبەزێنن؛ بە دزیەوە مەچنە ناو ئیمێڵ و شتی خەڵك؛ بێجگە لەوەی بێڕەوشتیە، کێشەیشی لێ دەکەوێتەوە.
- لە تۆڕە کۆمەڵاتیەکاندا هەندێ کەس دەستیان زیاتر دەڕوات، بۆ نموونە ئەوانەی کلیلی تۆڕەکەیان بە دەستەوەیە و بەڕێوەی دەبەن، نابێ بەو دەسەڵاتەی هەیانە، کەتنی پێ بکەن.
- ئەگەر کەسێك هەڵەیەکی کرد لێی ببوورن؛ ئەوەی تازە هاتبێتە ناو تۆڕێکی کۆمەڵاتیەوە، هەموو وردەکارانێکی تۆڕەکە نازانێت و ڕەنگە خۆی تووش کا؛ خۆتانی لێ مەکەنە پاڵەوان و لەناو خەڵکدا مەیشکێننەوە؛ دووبەدوو، لە نێوان خۆتان دووانەدا، هەڵەکەی پێ ڕاست بکەنەوە.
- منداڵ پاك و سادەیە و زوو تێ دەکەوێت؛ ئەگەر لە ماڵەوە منداڵتان هەیە لێ خافڵ مەبن و لێش مەگەڕێن سەر بە هەموو کون و قوژبنێکی ئینتەرنێتدا بکات.
- ئەگەر لە تۆڕە کۆمەڵاتیەکدا تووشی منداڵ و منداڵکار دەبن، وا بزانن منداڵ و برا و خوشکلی خۆتانن و تووشی بابەتی گەورەساڵانیان مەکەن.

بزنسکارت

- کەم کەس هەیە کارتی ناوونیشان یاخود بزنس‌کارتی پێ نەبێ؛ جۆرە ئاسانکاریەکە بۆ خۆناساندن؛ ژمارەی پەیوەندی و بابەتی پیشە و کاروکەسابەتی کەسەکەی پێوەیە.
- ناوی خاوەن کارتەکە، لە ناوەڕاستی کارتی ناوونیشان (Business Card)ـەوە دەنووسرێت.
- ناونیشان و ژمارەی پەیوەندی لای ڕاستی خوارەوەی کارتەکەوە دەنووسرێت.
- کارتی ناوونیشان، نابێ نەخش‌ونیگاری تایبەتی پێوە بێت.

- کارتی کچانە، تەنیا ناوی خۆی و خانەوادەکەیی لێ دەنووسرێت، بەبێ وشەی خاتوون و خانم و، بەبێ ناونیشانی ماڵەوە.
- کارت، نابێ واژۆی کەسەکەی لێ چاپ بکرێت.
- هەندێك کۆمپانیا هەن شێوازێکی دیاریکراو دەسەپێنن بۆ ئەوانەی لەلای کار دەکەن، پێویستە ڕێزی لێ بگیرێت.
- کارت، نابێ هەڵەی ڕێنووس و ڕێزمانی تێدا بێ.
- ڕەنگ و جۆری ئەو پەڕەی کارتی لێ چاپ دەکرێ، گرینگە؛ وا باشە سادەوساکار بێ و، نەخشی پێوە نەبێ.
- کە بزنس‌کارت دەدەیتە کەسێك، دەبێ بە هەردوو دەست و بە ڕێزەوە پێشکەشی بکەیت.
- کە کەسیکیش کارتی خۆی دایە کەسێك، بەرانبەرەکەی دەبێ بە هەردوو دەست و بە ڕێزەوە لێی وەربگرێت و، بیخوێنێتەوە و، ئینجا بینێتە گیرفانی. نابێ فڕێی بداتە ئەو لاوە!

هەڵەی باو لە دروستکردنی بزنس‌کارتدا

١. فۆنتی سەیرسەمەرە؛ فۆنتێکی وا هەڵبژێرن ئاسان بخوێندرێتەوە؛ نابێ فۆنتی خواروخێچی وەکو دەستوخەتی سەر کاغەز هەڵبژێریت.



- فۆنتی نەگونجاو؛ نە زۆر گەورە بێ، نە زۆریش بچووك؛ ڕەنگە خاوەنی کارتەکە فۆنتێکی پێ جوان بێ بەڵام دەبێ ڕەچاوی سەلیقەی گشتی بکات.



- تێکچڕژان؛ وا باشە کارتەکە هەندێ شوێنی سپی و بەتاڵی تێدا بێ؛ کارت ئەگەر شتی زۆر لێ نووسرا بێ، تاقەتی خوێندنەوە دەکوژێت. هەیە بۆ ئەوەی هیچ شوێنێکی بەتاڵ لە کارتەکەیدا نەمێنێتەوە، وشەکان دەکشێنێت؛ دەبێ وا



بنووسرێتەوە بە یەك تواشا بخوێندرێتەوە نەك خوێنەر ناچار بێ چاوی لەسەر هەڵبگرێت هەتا بتوانێ باقیەکەیشی بخوێنێتەوە!

- کارتەکە نابێ ئەوەندە ئاڵۆز نووسرابێتەوە سەر لە خوێنەر تێك بدات؛ بۆ نموونە ئەگەر ژمارەی مۆبایل و فەکس و، نۆرماڵ نووسراوە دەبێ بە جوانی ئاماژەی پێ کرابێ کە کامەیان هی کامەیانە. بزنس‌کارت بۆیە دەدرێتە خەڵك هەتا پەیوەندی بکات، جا ئەگەر ژمارەکان تێکەڵوپێکەڵ نووسرابێتنەوە، کابرا چۆن پەیوەندی بکا؟

- ڕەنگبەندی؛ ڕەنگی نووسراوەکە و بەستێنەکەی دەبێ وا بێ تێکەڵ بە یەکتر نەبن؛ بۆ نموونە کە نووسینەکە شینی کاڵ بێ نابێ بەستێنەکەی شینی تیر بێت؛ یان نووسینی سوور لە بەستێنی شیندا چاو ئەزیەت دەدات.

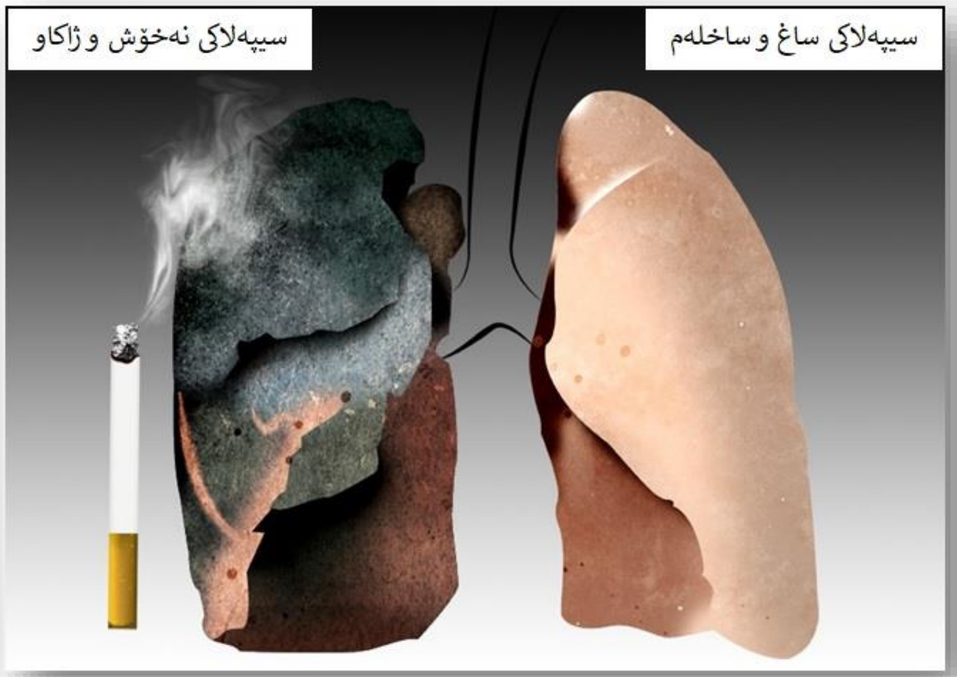


- زانیاریە پێویستەکانی سەر کارتەکە دەبێ بە لای یەکەوە نووسرابێتن، نەك بۆ نموونە ناو لە سووچێکەوە بێ و، ناونیشانی کارەکە لە گۆشکەی ترەوە! خۆی وا باوە زانیاریەکان بە ڕیز لە بن یەکترەوە بنووسرێن؛ بەم شێوازەی خوارەوە:



- شێوە و شێواز و ئەندازەی نەگونجاو! ئەگەر شێواز و ئەندازەی کارت نارێك و نەباو بێ، سەرنج ڕاناکێشێت. جا بۆیە ڕەچاوکردنی سەلیقەی گشتی زەرووره.
- دانانی لۆگۆ بەبێ ناوی کۆمپانیا؛ مەگەر لۆگۆی کۆمپانیا گەورەکانی دنیا، ئەگینا لۆگۆی دی ڕەنگە ئەوەندە ئاڵۆز و پێچەڵپێچ نووسرابێتەوە، نەخوێندرێتەوە؛ جا بۆیە دەبێ لەگەڵ لۆگۆیەکەدا ناوەکەیشی بە جوانی لەگەڵ نووسرابێتەوە.

ئەتەکێتی جگەرەکێشان



کاتی خۆی جگەرەم دەکێشا؛ وەها خووم پێوە گرتبوو هەستم بەو بۆنە ناخۆشەی نەدەکرد؛ وام دەزانی ئەگەر خراپیەکیشی هەبێ هەر بۆ خۆمە و، کار ناکاتە سەر دەوروبەرم، هەتا ئەو ڕۆژێکیان هیلاك و ماندوو لە دەوام گەڕامەوە بۆ ماڵ، بۆ خۆم ئیسراحەتم دەکرد و جگەرەیەکم داگیرساند؛ لەو دەمەدا ڤینای کچم کە لە قوتابخانە دەگەڕایەوە، یەکسەر بەرەو ژوورەکەی من هات و، بە تووڕەییەوە گوتی: "باوکە! ئەمڕۆ لەبەر خاتری تۆ شەرمم لە خۆم کردەوە!" پێم سەیر بوو؛ بە سەرسوڕمانەوە گوتم: "باوکە من لەبەر خاتری ئێوە بیستوچوار سەعاتە ئیش دەکەم تاکو ئێوە بە سەربڵندی بژین؛ بۆ وا دەڵێی؟!" گوتی: "ئەمڕۆ مامۆستاکەمان باسی جگەرەی بۆ دەکردین؛ وێنەی سیەکانی جگەرەکێشێکی نیشانمان دا ڕەش هەڵگەڕابوو، سیپەلاکی کەسێکی تەندروستی دوور لە جگەرەیشی نیشان داین پاك و خاوێن مابوویەوە؛ دەشیگوت ئەوانەی بابیان جگەرە ناکێشێ سی و دڵیان سپی و پاك و سافە و، هەناسەشیان خۆشە؛ بەڵام جگەرەخۆرەکان بێجگە لەوەی بۆنی دەمیان ناخۆشە، هەناسەشیان زوو سوار دەبێ و، سی و دڵیشیان ڕەش و ناشیرینە. ئینجا ڕووی کردە هەمووومان و، لێمانی پرسی: "کێ باوکی جگەرە دەکێشێ؟" خۆ

چاك دەمزانی زۆربەی هاوپۆلەکانیشم باوکیان جگەرەکێشە، بەڵام تاکەکەسێك دەستی هەڵبڕی هەر من بووم؛ ئەوانیش لە قاقای پێکەنینیان دا، لەبەر خاتری جگەرەکێشانەکەی تۆ، بە ڕاستی شەرمم لەخۆ کردەوە.

کە بیرم لە قسەکەی کردەوە، هەستەکی ناخۆشم لا دروست بوو؛ دوایی بانگی ڤینام کرد و، گوتم: "کچم! بەڵێن بێ ئەوا من وازم لە جگەرە هێنا و چیتر نایکێشم؛ سبەینێش بە مامۆستاکەتان بڵێ باوکم وا لەبەر خاتری من وازی لە جگەرە هێنا"؛ ڕۆژی دواتر، کە هاتەوە بە خۆشاحاڵیەوە هات و باوەشی تێ گرتم؛ گوتی: "بۆ هاوپۆلەکان و مامۆستاکەیشمان باسم کرد و مامۆستا وتی چەپڵەیەکی باشی بۆ لێ بدەن."

لەو ڕۆژەوە کە دەبێتە پێنج ساڵ، لێوم بە جگەرەوە نەناوە؛ ئەو وازهێنانەش دوو سوودی هەبوو؛ یەکەم بۆ تەندروستیی خۆم و دووەمیش بڕوابەخۆبوونێکی تەواوم بە کچەکەم دا.

ئەم بەسەرهاتەی خۆمم بۆیە گێڕایەوە هەتا ئەوانەی تووشی جگەرە و دووکەڵن، بزانن ئەگەر ئیرادە بکەن، پێیان تەرك دەکرێت و، کارێکی نەکردە نیە. بێجگە لەوەی بۆ خۆیان باشە، دەبنە مۆدێلێك بۆ کەسانی دیکەیش.

جگەرەکێش زەرەر و لەزەتی خۆی دەکا بەڵام، زۆر کەس بە دووکەڵی جگەرەکەی، بێتاقەت و ئیزعاج دەبن و، پێی تێك دەچن؛ خۆزگەم بەوەی وا هەر نەیکێشاوە و، ئەوەیشی وا تەرکی دەکا، بەڵام ئەگەر هەر دەیکێشێ، با چاك بزانێ جگەرەکێشانیش شێواز و بەندوباوی تایبەتی خۆی هەیە؛ لەوانە:

- مرۆڤ کە جگەرەیشی کێشا، لە کات و شوێنی خۆیدا دەبێ بیکێشێت؛
- جگەرەکێشان لە ناو سەیارەدا بۆنێکی ناخۆش دروست دەکات؛
- دووکەڵی جگەرە بەخۆی ناخۆشە، جا ئەگەر جۆرەکەیشی خراپ بێ، ئەوە زۆر ناخۆشتریشە؛
- فەرمووکردنی جگەرە لە جگەرەکێشێکی دی، ئاساییە، ئەگینا باش نیە؛
- داتەکاندنی خۆڵیەی جگەرە، لە پەرداخ و ئیستیکان و فنجاندا کارێکیناپەسندە؛
- فڕێدانی قوونکەجگەرە بە شەقام و، مەمەڕ و سەرەڕێدا ناشیرینە؛
- جگەرەکێش نابێ دووکەڵی جگەرەکەی بە سەروچاوی خەڵکدا بکا و، بێزاریان بکات؛
- کە جگەرەکە تەواو دەبێ جوان بیکوژێنیتەوە، با دووکەڵ نەکا؛
- کە شوێنێك منداڵ و ئافرەتی دووگیانی لێ دانیشتووە، جگەرەکێشان قەدەغەیە؛

- له کۆڕ و کۆبوونەواندا باشتر وایە جگەرە نەکێشرێت، بەڵام ئەگەر کەسێك خۆی پێ ڕانەگیرا و، هەر کێشای و، حەزی لە جگەرەی تریش بوو، دەبێ چارەسەعاتێك بەینی پێ بدات؛
- باش نیە گەورە بە لای هەرزەکارەوە جگەرە بکێشێت، نەکا ئەویشی فێر ببێت؛
- ئەگەر دانیشتن درێژەی کێشا و، جگەرەکێش بێتاقەتی جگەرە بوو، دەبێ بەر لە کێشان، ڕوخسەتێك وەربگرێت؛
- لەکاتی قسەکردندا نابێ جگەرە و سەبیلت بە دەمەوە بێت؛
- واچاکە بە دەم جگەرەکێشانەوە قسە نەکرێت، نەکا بەرانبەر پێی عاجز ببێت؛
- نانخواردن و جگەرەکێشانیان نەگوتووە!
- ڕەنگە جگەرەکێش زۆری پێ ئاسایی بێ لە ئاودەستدا جگەرە بکێشێت بەڵام، تێکەڵبوونی بۆنی ئاودەست و جگەرە، بۆنێکی پیس بەجێ دەهێڵێت و، خەڵك پێی وەڕز دەبن؛
- وا باشە جگەرەکێش پاش هەر جگەرەکێشانێك، دەستێك بشوات، بە تایبەت ئەگەر زووزوو لەگەڵ خەڵکدا تۆقە دەکات.
- جگەرەکێش وا باشە ماوەماوە بۆنێکی خۆش لە خۆی بدات هەتا بۆنجگەرەی پێوە نەمێنێت؛
- جگەرەکێشان لە ماڵی خەڵکدا باش نیە؛ دەکرێ جگەرەکێش بچێتە دەرەوە جگەرەی خۆی بکێشێت و بێتەوە ژوورەوە؛ یان هەر هیچ نەبێ ڕوخسەتێك لە خاوەنماڵ وەربگرێ ئینجا جگەرەکەی بکێشێت.
- جگەرەکێشان شتێکی نەشیاوە ناپەسندە.
- جگەرەکێشان زیانی بۆ لەشساغی هەیە. هەرچۆنێك بێ، ئیتر ئەوە مەسەلەیەکی تایبەتیە بەڵام تایبەتبوونەکەی نابێ ببێتە هۆی ناڕەحەتکردنی خەڵك.
- شێوەی جگەرەکێشانی هەر کەسێك، نیشانەی باری دەروونیی ئەوە و پێویستە ئەم خاڵانە ڕەچاو بکرێن:
- لە شوێنەگشتی و سەرداپۆشراوەکان جگەرە مەکێشن.
- بۆ جگەرە کێشان بچنە شوێنی ڕێگەپێدراو.
- قەت داوای جگەرە لە خەکی دی مەکەن.
- لە ژێر ئامرازی هەستیاری ڕاگەیاندنی ئاگرکەوتنەوە و سووتمان، جگەرە مەکێشن.
- ئەو جگەرانە مەکێشن کە بۆنێکی تیژ و توندیان هەیە.
- لە کاتی هەڵمژینی دووکەڵی جگەرەدا قسە مەکەن.
- سەرنج بدەنە هێماکانی قەدەغەبوونی جگەرەکێشان.

- له کاتی کارکردندا جگەرە مەکێشن (کاتی خوێندنەوە و شۆفێری و،...)
- جگەرەکەتان بەر لەوەی بگاتە قوونکەکەی بیکوژێننەوە (تا دوا قوم مەیکێشن).
- ئاگاتان له ئاگر و سووتووەکەی بێ، بەرنەبێتەوە و نەکەوێتە سەر جلوبەرگتان.
- فووکردن له ئاگری جگەرە، نەشیاوە.
- ئەگەر جگەرەکەتان بەربۆوە، هەڵیگرنەوە و له تەپڵەکدا بیکوژێننەوە.
- بۆ داگیرساندنی جگەرە، کەڵك له جگەرەی خەڵکی دی وەرمەگرن و، ئاگری جگەرەی خۆیشتان مەدەنە کەس جگەرەی پێ داگیرسێنێ، بە چەرخ بۆی داگیرسێنن.
- له کۆڕ و کۆبوونەواندا جگەرە مەکێشن.
- نابێ بە بەرچاوی خەڵکەوە دارجگەرە خاوێن بکرێتەوە.
- وەختێك تەپڵەکی جگەرە لەسەر مێزەکە دانەنراوە، پاش نانخواردن جگەرە مەکێشن.
- سوتووی جگەرەکە مەکەنە تەپڵەکی کەسی دیکەوە.
- جگەرە له تەپڵەکەکەدا تەواو بکوژێننەوە.
- ئەگەر خانەخوێ بۆخۆی جگەرەی داگیرساند، ئیتر پێویست نیە ئیزنی لێ بخوازن.
- پاش ئیزنخواستن، ئەگەر تەپڵەکی لێ نەبوو، داوا بکەن بۆتان بێنن، ئینجا جگەرەکەتان داگیرسێنن.
- مژی قووڵ یان بڵاوکردنەوەی دووکەڵ بە دەوروبەردا یان گرتنی قوونچکی جگەرەکە بە سەری دوو پەنجە بە شێوەیەك ئاگرەکەی لەنێو لەپی دەستدا بێ، نەشیاوە.
- جگەرەکە جۆرێك بگیردرێ، قوونچکەکەی بکەوێتە نێوان دوو پەنجەوە.
- له ئاسانسۆردا، جگەرەکێشان پێچەوانەی ئەدەبە.
- دەردانەوەی دووکەڵی جگەرە بەتەوژم، یان بەردەوام پتەلێدان له جگەرەکەت، نیشانەی ئەوەیە تۆ کەسێکی تووڕە و تۆسن و نارەحەتی.
- ئەرێ ئەی هاوار وا هەموو دنیا دەڵێن جگەرە خراپە، تۆی جگەرەکێش تا کەی دەیکێشیت!
- بە تێکرای لێکۆڵینەوە پزیشکیەکاندا دیارە، جگەرەکیشان زەرەر و زیانی زۆری هەیە بۆ مرۆڤ؛ کەواتە بۆ چێژێکی کاتی، بۆ دەبێ ساغ و سەلامەتیی خۆت تێك بدەیت!

English Source

1. Black, Rebecca (2017), *'Dining Etiquette'*, San Bernardino, CA: Celestial Arc Publishing.
2. Hickey, Robert (2013), 'Honor & Respect', Colombia: The Protocol School of Washinton.
3. Morrison, Terri & Conaway, Wayne (2006), *'Kiss, Bow, or Shakehands'* Avon MA: Adams Media.
4. Post, Peggy and else (2011), 'Etiquette', New York: Smallwood & stewart.
5. Rosen, Lynn (2007), 'Elements of the Table', New York: Clarkson Potter/ Publishers.
6. Rush, Colleen (2006), *'The Mere Mortal's Guide to Fine Dining'*, New York: Broadway Books.

سەرچاوە

المصادر العربية:

١. عبوشي، صلاح (٢٠١٥)، "كتاب المراسم"، بيروت: شركه المطبوعات للتوزيع والنشر.

٢. فورستر، ديفيد (٢٠٠٨)، "مهارات الاتيكيت، خطوه..خطوه"، ترجمه: ربى عمران، عمان: الاهليه.

٣. عبود، ربا (٢٠١١)، "فن الاتيكيت"، بيروت: كتابنا للنشر.

٤. ضاهر، نادين (١٠١٤)، "الاتيكيت علم ولياقه"، بيروت: اكاديميا.

منابع فارسی:

١. پست، پگی و، دیگران (١٣٩٥)/ [٢٠١٦]، "کتاب جامع آداب معاشرت"، ترجمه: مریم تقدیسی، تهران: پندار تابان.

٢. هانی‌محرمی، سید محمد (١٣٩٥)/ [٢٠١٦]، "آیین تشریفات، شیوه‌ی رفتار"، تهران: نشر و پخش مهکامه.

٣. عبداللهی‌آرا، محسن (١٣٩٤)/ [٢٠١٥]، "پذیرایی و تشریفات در سازمان‌ها و ادارات"، تهران: نشر و پخش مهکامه.

٤. بیدارمغز، علی‌محمد (١٣٩٤)/ [٢٠١٥]، "راهبرد تشریفات در مدیریت ارتباطات"، کاشان: مرسل.

٥. کندی، جویس‌لین (١٣٩٢)/ [٢٠١٣]، "مصاحبه‌های کاری به زبان آدمیزاد"، ترجمه: لیلا رسولی، تهران: هیرمند.

٦. فاکس، سو (١٣٩٥)/ [٢٠١٦]، "آداب معاشرت در محیط کار به زبان آدمیزاد"، ترجمه: آزیتا زمانی، تهران: هیرمند.

زمانەوان و بژارکەری کتێبەکە لە کاری بژار و زمانەوانیەکەی ئەم کتێبەدا لەو سەرچاوە زمانەوانیانەی خوارەوە کەڵکی وەرگرتووە:

١. ئەحمەد حبیب، بەدران (٢٠٠٥). ڕێنووسی یەکگرتووی کوردی. هەولێر: دەزگای ئاراس.

٢. عەبدول، جەمال و، ئەوانی دی (٢٠١٣). ڕێنووسی کوردی بە پێی بنەما زانستیەکانی ڕێنووسی گشتی. هەولێر: ئەکادیمیای کوردی.

٣. لیژنەی زمان و زانستەکانی کۆڕی زانیاری کورد (٢٠١١) . ڕێزمانی ئاخاوتنی کوردی. هەولێر: دەزگای ئاراس.

٤. محەمەد، مەسعوود (٢٠١١). زاراوەسازیی پێوانە. هەولێر: دەزگای ئاراس.

٥. محەمەد، مەسعوود (٢٠١١). هەندێ بابەتی زمان و ڕێنووسی کوردی. هەولێر: دەزگای ئاراس.

1. Burkay, Kemal (2004). Dersên Zmanê Kurdî. İstanbul: Barış Matbaa-Mücellit.
2. Tan, Samî (2011) . Rêzmana Kurmancî. İstanbul: Gün Matbaacılık

پرۆفایل



شێرزاد ئازاد سوڵتان

بڕوانامە

بەکالۆریۆسی کۆمەڵناسی ـ زانکۆی سەلاحەدین، هەولێر (٢٠٠٧ـ٢٠٠٣)

ماستەری کۆمەڵناسی ـ زانکۆی سەلاحەدین، هەولێر (٢٠١٠ـ٢٠٠٨)

قوتابیی دکتۆرای کۆمەڵناسی ـ زانکۆی سەلاحەدین، هەولێر (لە ٢٠١٦)ەوە

پیشە

سەرۆك و دامەزرێنەری پرۆتۆکۆلی حکوومەتی هەرێمی کوردستان ـ لە ٢٠٠٦ـەوە

بەرپرسی پرسگەی جێگری سەرۆکی پارتی دیموکراتی کوردستان ـ لە ١٩٩٤ەوە هەتا ٢٠٠٦

بەرهەمی نووسراو

کتێبی ئەتەکێت و پرۆتۆکۆلی دیپلۆماتیك ـ ٢٠١٧

خولی مەشق و خۆڕاهێنان

پرۆتۆکۆلی نێودەوڵەتی لە ڕێکخراوی مەشق و توێژینەوە لە نەتەوە یەکگرتووەکان ــ تشرینی دووەمی ٢٠١٣

بەڕێوەبەرایەتیی پرۆتۆکۆلی نێودەوڵەتی لە قوتابخانەی پرۆتۆکۆلی واشینگتۆن ــ تشرینی یەکەمی ٢٠١٣

بەڕێوەبەرایەتیی نێودەوڵەتی لە دەزگای ئالیانس جاسپری لەندەن ـ حوزەیرانی ٢٠١٤

پرۆتۆکۆل لە دەزگای نێودەوڵەتیی کالیفۆرنیا ـ حوزەیرانی ٢٠١٥

پرۆتۆکۆلی نێودەوڵەتیی بۆنە و پاسەوانی ڕێزوشەرەف لە دەزگای ئالیانس جاسپری لەندەن ـ حوزەیرانی ٢٠١٥

شێوە و شێوازی دانوستان لە نەتەوە یەکگرتووەکان ـ کانوونی یەکەمی ٢٠١٥

پرۆتۆکۆلی نێودەوڵەتی لە چین ـ ئاداری ٢٠١٦

تێگەیشتن لە داڕشتنی سیاسەتی ئابووری لە قوتابخانەی بازرگانیی ئیئای ـ ئیسپانیا ـ نیسانی ٢٠١٧

سیاسەتی گشتی ـ زانکۆی ڤیرجینیا

گەندەڵی و شێوازەکانی ڕووبەڕووبوونەوەی ـ زانکۆی پنسیلڤانیا ٢٠١٧/١٢/٥

دیپلۆماسی جیهانی ـ دیپلۆماسی لە سەردەمی تازەدا ـ زانکۆی لەندەن ٢٠١٧

سیاسەتی گشتی و، کێشەکانی لە سەدەی بیستویەکەمدا ـ زانکۆی ڤیرجینیای ئەمەریکا

PROFILE

SHERZAD AZAD SULTAN

EDUCATION

Salahuddin University Erbil, Iraq 2003-2007
• B.A. in Sociology

Salahuddin University Erbil, Iraq 2008-2010
• M.A. in Sociology

Present Salahuddin University Erbil, Iraq - 2016
• Ph.D. in Sociology

CAREER

• Present Kurdistan Regional Government (KRG) Erbil, Iraq 2006
Chief of Protocol for the Prime Minister of Kurdistan

• Kurdistan Democratic Party (PDK) Erbil, Iraq 1994-2006
Receptionist for Deputy Leader

• Training & Additional Courses

• United Nations Protocol at United Nations Institute
for Training and Research – November 2013

• nternational Protocol Manager Training
at The Protocol School of Washington – October 2013

• International Management Training at Jasper Alliance London – June 2014

• International Protocol Institute of California – June 2015

• International Protocol for Ceremonies and Guards of Honors
at Jasper Alliance London – June 2015

• United Nations International Negotiations:
Practical Skills and Techniques – December 2015

• International Protocol China – March 2016

• Understanding Economic Policymaking at IE Business School - April 2017

• public policy challenge of the 21st-century - University of Virginia

• Corruption - University of pennsylvania 5/12/2017

• Global Diplomacy – Diplomacy in the Modern World - University of London – 11/8/2017

• Global Diplomacy – the United Nations in the World - University of London – 1/16/2018

sherzad.protocol@gmail.com

"I've learned that people will forget what you said, people will forget what you did, but people will never forget how you made them feel."

Maya Angelou

2020